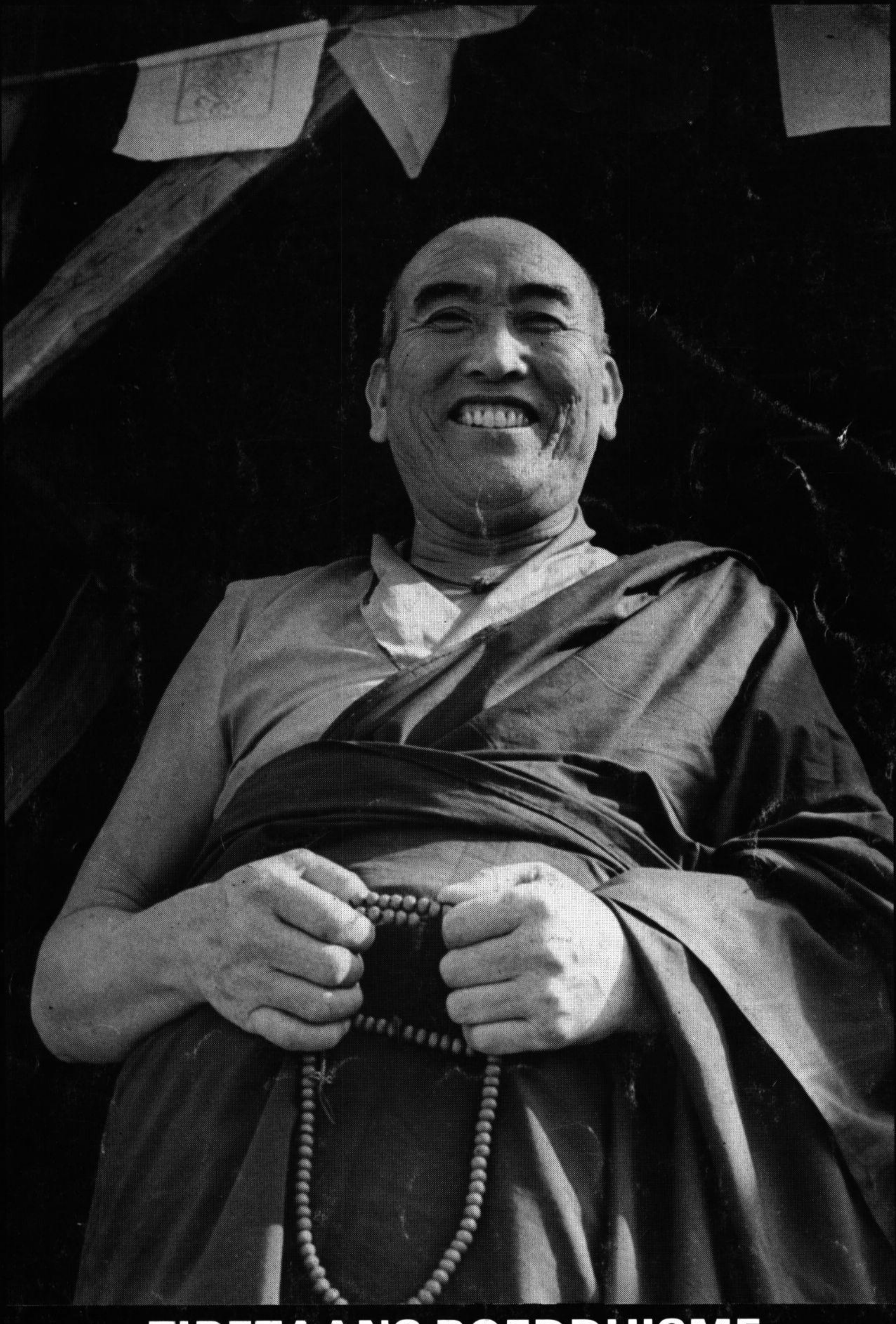
Maitreya Magazine

INKIJKEXEMPLAAR

nummer 3 jaargang 6



TIBETAANS BOEDDHISME

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 3/Jaargang 6
Augustus/Oktober 1984

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool
Nico van Beek

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1984 c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

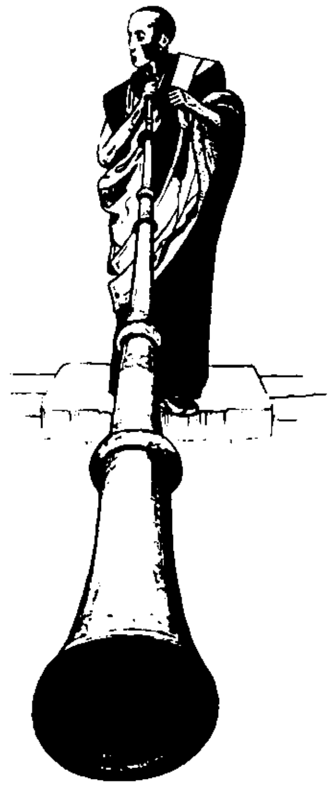
ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven f 25,— per jaar. Losse nummers f 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen,
rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.



ཨོཾ
ཨཱཿ
ཧཱུྃ

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam
Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën
in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal f 100,— per jaar of f 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe Aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
Geshe Konchog Lhundup
Foto: Jan-Paul Kool

LEIDRAAD

Een nieuw Maitreya Magazine! Tussen het voorgaande magazine en nu heeft de Dalai Lama voor de vierde maal Japan bezocht en is hij voor de derde maal in Engeland geweest. In Japan waar hij sprak voor mensenmenigten van 12.000 en 15.000 toehoorders, was de belangrijkste daad die de Dalai Lama heeft verricht het inwijden van de hoogste stoepa (175 feet) die Japan ooit heeft gehad, bij de Naritsan Shinshoji tempel, die opgericht is voor Wereldvrede.

In Groot-Brittanië heeft de Dalai Lama behalve Londen, ook Edinburg, Glasgow, Ampleforth Abbey en de Tibetaans boeddhistische centra in Dumfries en Galloway bezocht. In Londen gaf de Dalai Lama de tweede week van zijn bezoek drie dagen achtereen boeddhistische onderwijzingen en daarop volgend één dag Dzog-Chen-onderwijs. Vele Nederlanders hadden zich opgegeven voor die lessen en verheugden zich erop de aanwezigheid van de Dalai Lama te ervaren, maar werden plotseling niet toegelaten omdat er geen toegangskaarten meer beschikbaar waren. Voor hen, als schrale troost, hierbij een aantal uitspraken die de Dalai Lama deed op de avond dat hij voor vijfduizend mensen sprak in de Royal Albert Hall:

"Vrede is volledig afhankelijk van onze houding. Haat, vechten en wreedheid brengt lijden voort. Maar wij willen vrede. Dat komt niet uit de lucht vallen. Als we liefde en mededogen in praktijk brengen dan creëren we allereerst vrede in ons gezin en die vrede zet zich voort in de stad, in het land en over de hele wereld. Je moet ook voor je vijand mededogen hebben. Als we de rechten van anderen willen respekteren, dan dienen we in de eerste plaats de rechten van onze vijand te respekteren. Om geduld en tolerantie te ontwikkelen is onze vijand de beste bron.

Het grootste obstakel voor eenheid is wantrouwen. Als de grote leiders elkaar ontmoeten zou er meer vertrouwen en respekt moeten zijn en in plaats van overvolle agenda's te hebben, zouden de leiders elkaar ontspannen moeten ontmoeten. Al praten ze maar over het weer en hun gezinnen. Het gaat in deze wereld om menselijke gevoelens ten aanzien van elkaar. We moeten een werkelijk gevoel van broeders en zusters ontwikkelen voor elkaar, dat leidt naar vrede!"

De Dalai Lama, die in totaal 28 landen van de wereld heeft bezocht, maakt in de derde week van september zijn vierde reis naar Amerika, waar hij negen steden zal aandoen, vele lezingen over wereldvrede zal houden en ook een driedaagse kursus Lam Rim zal houden.

Het volgende nummer van Maitreya Magazine zal voor een groot deel gewijd worden aan de boodschap die de Dalai Lama heeft voor onze wereld. Maar nu eerst deze zomereditie van het Maitreya Magazine.

Het meest verheugende nieuws in dit magazine is de aankomst van Geshe Konchog Lhundup in het Maitreya Instituut, waarvan we een uitgebreide fotoreportage geven. Onze eerste eigen leraar is een humorvolle, maar serieuze boeddhistische meester. De foto's laten nu zijn uiterlijke verschijning zien, maar in het volgende tijdschrift zal een intervieuw met Geshe-la afgedrukt worden.

Dan biedt dit magazine meer over de 'Big Vision van Lama Yeshe. Het tweede en laatste artikel hierover is samengesteld uit een vraaggesprek dat Conny Miller, medeoprichtster van Universele Educatie, heeft gehad met Lama Yeshe en een selektie uitspraken van vertegenwoordigers van Dharma-centra over de hele wereld. Uit het bijeen gebrachte materiaal komt vooral tot uiting hoe Lama Yeshe de Dharma wilde binnenbrengen in het leven van zoveel mogelijk mensen om een gelukkiger wereld te maken en het pad naar de verlichting te wijzen. Verder een artikel over de 'Geschiedenis van het boeddhisme' door dr. Alex Berzin, waarin gedetailleerd wordt verteld hoe het boeddhisme van Sakyamoenie Boeddha zich uit India heeft verspreid over Zuid-oost Azië, China, Japan en Tibet, wat de weinig specifiek Tibetaanse kenmerken in het Tibetaanse boeddhisme zijn en hoe het zich historisch heeft ontwikkeld tot de vorm die wij nu kennen.

Ook van dr. Alex Berzin drukt dit magazine één van de openbare meditatieve overwegingen af, die in het Maitreya Instituut gehouden zijn. Het is een tekst die richting geeft aan een leven dat op Dharma wordt gebaseerd.

Van Ton Hendriks in deze boeddhistische zomerlektuur een luchtig verslag van deelname aan een kursus in Kopan met als titel: 'Een tik van de gebedsmolen'. Over de kursus thanka tekenen, die Andy Weber in het Maitreya Instituut heeft gehouden een verslag in dit magazine. Als voorbereiding op het tweede bezoek van dokter Lobsang Dolma aan Nederland een artikel over de manier van samenstellen van Tibetaanse medicijnen. En een boekbespreking van het nieuwe boek van Jon Landaw (samen met Janet Brooks) over het leven van Prince Siddharta dat uitgegeven is door Wisdom Publications.

In dit Maitreya Magazine wordt ook de éénjarige Vajrasattva retraite aangekondigd die gehouden wordt bij het stoffelijk overschot van Lama Yeshe in Kopan en de retraite die voor Lama Yeshe wordt gehouden in Spanje. Voor beide worden Nederlandse Dharma-beoefenaars en leerlingen van Lama Yeshe uitgenodigd deel te nemen.

Het programma achterin dit blad geeft weer een aantal gelegenheden aan om lessen te volgen in het Maitreya Instituut. We hopen dat we vele van onze lezers daar zullen kunnen ontmoeten. Verder is iedereen natuurlijk welkom (na afspraak) op elk gewenst moment naar het Maitreya Instituut te komen om de nieuwe Geshe persoonlijk te ontmoeten.

De redaktie.

DE BIG VISION VAN LAMA YESHE II

WESTERSE SANGHA

Het woord 'sangha' is Sanskriet' en betekent 'de praktiserende gemeenschap' - degenen die het pad van de Boeddha volgen en dus zijn leer in de praktijk brengen. Soms wordt ermee bedoeld, iedereen die dit probeert te doen, maar vaker wordt het woord gebruikt om de mensen aan te duiden, die afstand hebben genomen van het wereldse leven - de monniken en nonnen.

In het oosten bestaat zo'n boeddhistische monastische traditie sedert de tijd van de Boeddha zelf; wij in het westen zijn er echter niet mee opgegroeid. Vaak weten wij niet welke houding wij als leek moeten aannemen tegenover een westerse boeddhistische monnik of non - en andersom is ook weleens het geval. Lama Thubten Yeshe vond de westerse sangha heel belangrijk voor het overbrengen van de Dharma naar het westen. De volgende vragen en antwoorden zijn in een gesprek met enkele westerse sangha-leden aan de orde gekomen.

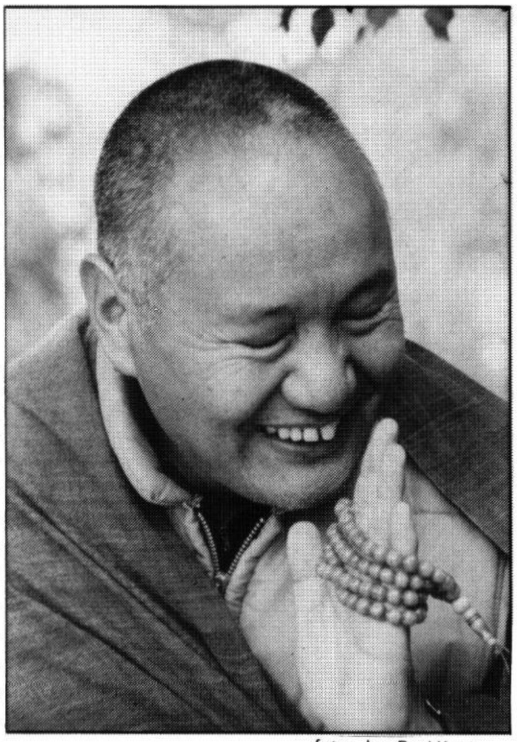


foto: Jan-Paul Kool

Vraag: Wat is de beste relatie die de sangha met de lekengemeenschap zou kunnen hebben voor hun wederzijds voordeel?

LTY: Ik denk dat het heel makkelijk is. Bijvoorbeeld, de sangha kan soms de taak aannemen van degene die de meditaties leidt. Leken en sangha zijn verantwoordelijk voor elkaar. Belangrijk is, dat er tussen hen een begrip bestaat van elkaars menselijke rechten en individuele behoeften. Weet je, in plaats van te zeggen dat 'een monnik dit of dat is', of te zeggen: 'ik begrijp het niet', of 'het is een ego-trip', zouden leken moeten begrijpen waarom iemand monnik is geworden, begrijpen wat het betekent om monnik te zijn, wat de monniksgeloften zijn. Wat hij doet is geweldig - het is iets wat de leek niet kan doen. Begrijp je? Dus respekteer degene die dat wél kan. Het is waar, leken kunnen het leven van een monnik of non niet leiden. Ze zouden het niet uithouden; ze hebben voor iets anders gekozen. De sangha probeert het, dat is goed genoeg. Ze proberen het tenminste. Als de monniken of nonnen hun beloften niet nakomen dan moeten de leken hen bekritiseren en zeggen "jullie weten beter, waarom doe je het niet beter dan wij? Waarom ben je monnik of non geworden?" Het is goed om ze dan te bekritiseren. Wij weten het, wij zijn niet stom, wij hebben lam rim gestudeerd en de vinaya ook. We moeten op een bepaalde manier leven, anders schamen wij ons. Als leken hierover kritiek hebben, hebben ze gelijk. Maar ze moeten ook op de een of andere manier een verantwoordelijkheid nemen voor de monniken en nonnen. Ze werken hard en zouden zoveel mogelijk medewerking en steun moeten krijgen nietwaar? Tegelijkertijd mogen monniken of nonnen geen egoïstische houding hebben en denken dat leken minderwaardig zijn. Als ze dat zeggen dan zijn ze op een ego-trip. Ik denk dat monniken en nonnen ook soms verkeerde ideeën hebben, net als leken. Maar wat wij als sangha proberen is die verkeerde ideeën een beetje onder kontrole te krijgen, en ze niet te laten manifesteren. Ze willen zich manifesteren, maar wij pròberen dat niet te laten gebeuren! (Lama lacht). Laat de mensen dat begrijpen. Wij moeten elkaar begrijpen en respekteren. Ik denk dat dit nodig is. Ik moet nogmaals zeggen dat ik de monniken en nonnen een hele goede investering vindt voor de toekomstige voltooiing van het brengen van de Dharma naar het westen. Want de Dharma is iets wat je moet leven. Dharma is zo groots, zo universeel. Je moet het leven, dan ben je Dharma en dan kun je de zin, de essentie, ervan naar het westen brengen. Als je het niet leeft, als het slechts iets filosofisch of intellectueels blijft, dan kun je dat niet. Zonder een intensieve meditatie-praktijk en het leiden van een Dharma-leven is het onmogelijk de Dharma naar het westen over te brengen. Wij hebben geluk dat we in onze maatschappij monniken en nonnen hebben die bezig zijn met het innerlijke. We moeten voor hen zorgen, ze zijn onze investering. Jullie weten wel dat wij een tekort aan leraren hebben. We komen altijd leraren tekort en we kunnen niet altijd op mensen uit het oosten rekenen. We moeten 'self-sufficient' zijn, en de manier om dat te doen is te zorgen dat onze sangha grondig en volledig onderricht krijgt. Ze moeten zich transformeren tot 'professionelen'. Daarvoor hebben ze onze steun nodig. Ze moeten harder werken dan de leken. Ze krijgen het drukker in plaats van rustiger. Ze moeten studeren en toewijding hebben om te leren hoe ze anderen kunnen helpen in elke situatie. Daar werken ze aan. Ze kunnen de wijding niet nemen als een smoes om een lui leven te leiden. Van hun kant moeten ze praktisch zijn en bereid zijn om moeilijkheden het hoofd te bieden. De leken, van hun kant, moeten begrip hebben. De sangha moet een toegewijde houding hebben om elke situatie waarin ze kunnen helpen ook aan te kunnen, zonder smoesjes te verzinnen zoals 'ik ben zo zuiver - ik kan de afwas niet doen'. Dat is niet zuiver; dat is lui! Daarom heb ik onze sangha-gemeenschap verteld 'we moeten niet verwachten dat de leken ons zullen steunen omdat we zuiver zijn. Wij moeten 'self-sufficient' zijn - dit is de twintigste eeuw. We kunnen alles doen als we het willen. We kunnen voor onszelf zorgen, lichamelijk en geestelijk. Wij zijn verantwoordelijk!

Vraag: Kunt u iets zeggen over de waarde van klooster-gemeenschappen en het voortbestaan van de traditie van het klooster-leven in de twintigste eeuw?

LTY: Heel bruikbaar, heel bruikbaar. Mensen hebben de misvatting dat een monastisch leven zijn moet, zoals het in sommige Christelijke kloosters bestaat. Christelijke monniken blijven in het klooster tot ze sterven; ze komen nooit in de maatschappij. Ik geloof niet dat dit de boeddhistische visie op het klooster-leven is. Boeddha's standpunt is dat je zolang je het nodig hebt om je leven te ordenen en gezond te worden, in het klooster blijft. Wanneer je sterk genoeg bent, goed onderricht bent en vrij bent van verwarring, dan moet je naar buiten om les te geven en betrokken te raken bij de maatschappij. Dus zie ik niet in dat het klooster-leven betekent dat je in het klooster gaat en daar blijft tot je sterft. Daar gaat het niet om.

Vraag: Wij hebben weinig voorbeelden die we kunnen volgen als monnik of non en we hebben nog geen goede, gevestigde kloosters. Het is niet makkelijk om monnik of non te zijn in de twintigste eeuwse omstandigheden. Hebt u enig advies voor degenen die overwegen ingewijd te worden?

LTY: Jawel. Mijn ervaring is dat het een goed idee kan zijn om van te voren goed te begrijpen wat het betekent om monnik of non te zijn. Mensen hebben duidelijke instrukties nodig vóórdat ze ingewijd worden. Het monnik of non zijn is ook slechts een idee. Men moet het leven van een monnik of non leiden. Dat is iets anders. Tegenwoordig probeer ik gegadigden eerst de vijf geloften te laten afleggen. Dan krijgen ze die ervaring, en als ze zich goed daaraan kunnen houden, kunnen ze de acht geloften afleggen. Als ze zich goed dááraan kunnen houden, dan leven ze in wat we noemen 'onthechte ordinatie'. Ze leven dan al als monnik of non. Je luistert naar de leraar en je volgt instrukties over hoe je je leven moet leiden. Christenen noemen dit gehoorzaamheid. Je moet luisteren, je leven meten, kijken naar wat de belangrijke dingen van het leven zijn behalve je dagelijkse boterham. Er is bijvoorbeeld de ethiek. Die periode blijf je in het klooster als monnik of non. En je gedraagt je als een monnik of non en niet als leek. Begeerte, steeds andere kleding willen dragen, en steeds in andere dingen willen opgaan, van deze drie dingen moet je je bewust zijn. Dan blijf je in het klooster tot je het punt bereikt hebt dat je je geheel komfortabel voelt, Dan kun je de 36 geloften afleggen. Als je die goed kunt houden, dan neem je langzamerhand de gelong-wijding, of de volledige monnikswijding. Zo gaat het beter - een langzame gang van zaken in plaats van een plotselinge sprong zonder enige ervaring vooraf. En natuurlijk raad ik je sterk aan daarna in een monastische omgeving te blijven. Ik kan je zeggen: leven in een klooster is voor monniken en nonnen. Het is als wanneer je een vis bent, dan kun je het beste in de zee blijven - daar heb je alles wat je nodig hebt. Als je uit de zee bent, sterf je - het is precies hetzelfde. Het is zalig voor monniken en nonnen om in een kloostergemeenschap te wonen. Als je werkelijk de ethiek naleeft voel je je daar echt gelukkig. Kloosterregels zijn met mededogen opgesteld en de ethiek maakt je kalm en vredig. Ik ben het met je eens, zonder het leven in een klooster is het voor twintigste eeuwse monniken en nonnen heel moeilijk je te redden.

Op de vergadering van Council for the Preservation of the Mahayana Tradition die begin juni in Italië is gehouden, werd een sessie gewijd aan Lama's visie, waarbij de aanwezigen hun begrip van deze visie onder woorden brachten. Hier volgen een paar stukjes daarvan:

Merry, non in Dorje Pamo klooster in Frankrijk zei: ,,Lama's visie is universele onderling afhankelijke gedeelde verantwoordelijkheid. Het werkt voor alle centra in alle landen. De mandala van Lama wereldwijd is het geheel, en elk individueel centrum is er een onderdeel van. Net zoals we alle ledematen nodig hebben om het lichaam te laten funktioneren, zijn alle ledematen van de mandala zoals: leraren, leken, monniken nonnen, opvoeders en studenten even belangrijk en onmisbaar."

Franco, zilversmid verbonden aan het Lama Tzong Khapa Instituut in Italië vatte samen: ,,De visie van Lama is de visie van Boeddha. Lama's efficiente kwaliteiten stellen hem in staat te beginnen met mensen die in verwarring leven. Hij legt hun kwaliteiten en goedheid bloot en laat ze daarmee werken voor het welzijn van allen. Hij begint met de persoon zoals die is en niet met hoe die persoon zou moeten zijn."

Connie, non en één van de oprichters van Universal Education zegt: ,,De manier waarop Lama de organisatie heeft gevestigd lijkt veel op de traditionele manier waarop de Dharma wordt onderwezen. Hoewel we er misschien nog niet klaar voor zijn, ontvangen we het begin, het midden en het eind van de leringen allemaal tegelijk, net zoals we op alle niveaus een organisatie van de grond moeten krijgen."

Basili, monnik in het Nagarjuna Instituut in Spanje zegt samenvattend: ,,Lama's speciale inzet was ons leven te veranderen in Dharma; al onze kennis, vaardigheden en aktiviteiten toepasbaar te maken als Dharma-akties. Zoals we individueel Tong-Len beoefenen (de beoefening van geven van geluk en nemen van ongeluk van anderen) zo kan de organisatie van Lama Yeshe gezien worden op wereld-niveau. We creeëren de omstandigheden voor anderen om de Dharma te ontmoeten en geven wat we in ons leven kunnen geven voor onze Dharma-beoefening. Het is net als de Tantrische visie waarbij alles in het dagelijkse leven gebruikt wordt voor het pad naar verlichting. We proberen mensen gelukkig te maken op welke manier dan ook. Openheid is de sleutel van Lama's visie."

Rosario, tuinman van het Lama Tzong Khapa Instituut in Italië zegt: ,,Ik vroeg eens hoe lang de centra zouden blijven bestaan en Lama antwoordde: "Totdat Maitreya Boeddha komt". Op dat moment begon ik Lama's visie te begrijpen. Dit opende mijn geest. De beste manier is de basis voor Lama's visie te leggen en terwijl we dat doen tegelijk bezig te zijn met onze persoonlijke voorbereidingen voor de verlichting. In de centra hebben anderen de gelegenheid de lessen bij te wonen, te studeren, retraites te doen en dat helpt de centra groeien, meer te geven en verder te gaan. De centra dragen ook bij tot het opvoeden van kinderen tot "nieuwe" mannen en vrouwen voor deze wereld, wat betekent verantwoordelijkheid delen om volledig volwassen en ontwikkeld te worden."

Roy, directeur van het Dorje Chang Instituut in Nieuw Zeeland zegt: ,,We zijn met de Dharma in kontakt gekomen omdat we antwoorden zochten voor de problemen van ons leven. We wilden onze afwijzende houding niet opgeven totdat we iets vonden dat we niet kónden verwerpen. Lama moedigde ons aan een helende energie in de maatschappij te introduceren, zodat de mensen van de toekomst in staat zullen zijn het pad naar de verlichting te vinden binnen onze maatschappij."

Dennis, directeur van het Vajra Yogini Instituut in Frankrijk zei: ,,Er bestaat het gevaar dat Lama's visie te konkreet wordt gemaakt. Lama's visie had in werkelijkheid geen regels en begrenzing. Er bestaat geen visie van Lama die gevonden of besproken kan worden. Lama handelde gewoon met wijsheid op elk moment in iedere situatie en bracht de Mahayanageest in elke situatie. Lama's methode was te handelen en te kontroleren op hetzelfde moment en niet te wachten met handelen."

Dr. Adrian Feldman, monnik en directeur van het Nalanda Klooster in Frankrijk voegde hieraan toe: ,,Wat betreft het individu leerde Lama altijd dat methode en wijsheid geïntegreerd moeten worden in alle aktiviteiten. Zijn visie is een systeem te vestigen waardoor de hele wereld in staat is in te spelen op het pad naar verlichting en de centra zijn de middelen om dit te bereiken."

Silvia, directrice van het Arya Tara Instituut in West-Duitsland zei tenslotte: ,,Lama's visie snijdt dwars door kultuur, religie, nationaliteit, identiteit en koncepten heen. Elke methode die hij gebruikte was om ons te helpen dit te doen. Lama creëerde altijd de ruimte waarin we onze eigen boeddha-natuur konden ontdekken. Ons werk in de organisatie is deze ruimte aan anderen te geven."

EEN TIK VAN DE GEBEDSMOLEN

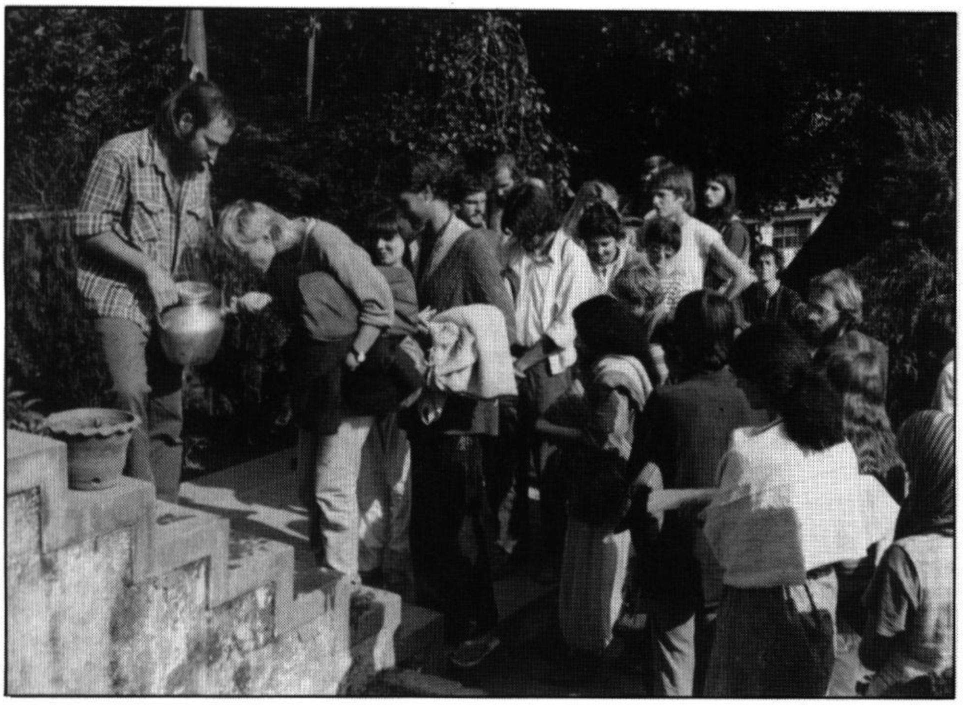


foto: Ton Hendriks

DOOR TON HENDRIKS

VERSLAG VAN EEN MAAND IN HET KOPAN KLOOSTER IN NEPAL

AEROFLOT

Het was regenachtig, grauw, donker. Luxemburg. Ik bestelde een laatste pilsje. Van de reistas was al een hengsel afgebroken. In Europa kunnen ze zoiets niet eens meer repareren. De bus naar het vliegveld deed er niet lang over. Het was woensdag: over vijf dagen zou de cursus beginnen. Op het vliegveld zag ik nauwelijks reizigers. Was er niemand die ook in de Himalaya ging mediteren? Evenmin was er een aankondiging van de vlucht Aeroflot naar Moskou. Enigszins bezorgd geworden, besloot ik te informeren bij de balie. "Nee meneer, er zijn vandaag helemaal geen vluchten van Aeroflot," zei ze koel. "Maar ik heb een ticket voor vandaag," probeerde ik nog. Maar er was niets aan te doen. No flight, no course. Nerveuze telefoontjes naar Amsterdam, boos binnenstappen bij Aeroflot. De onvriendelijke rus wimpelde mijn kritiek af met een uit het hoofd geleerde leugen:'wegens technische reden afgelast'.

Even was ik de wanhoop nabij. Maandenlange voorbereiding voor niets. Kans op verlichting uitgesteld wegens afgelaste vlucht. Of moest ik dat als een boeddhistisch grapje opvatten? Het leven is lijden. Streven naar verlichting slechts een ego-trip. Na drie dagen wachten in Luxemburg - bioscoop, kranten, boeken, nachtclub (contrapunt voor de komende ascese) - kon ik eindelijk mee naar Moskou. Met een groepje gestrande reizigers (een professor uit Varanasi op weg naar huis, twee italiaanse dames wachtend op hun vlucht naar Tokio, een Weense pianist, die zijn concert in Peking gemist had, twee vrolijke Finnen op wereldreis) bracht ik twee dagen door in het goed bewaakte staatshotel. W.c. papier op rantsoen, af te halen bij het 'etagehoofd'. Zondagnacht kon ik mee naar Delhi. Het felle aziatische zonlicht was verblindend, de hitte onbegrijpelijk. Maandag: de dag dat de meditatiecursus zou beginnen, terwijl ik nog ruim duizend kilometer van het klooster verwijderd was. Met een overbetaalde riksja haastte ik me naar het 0'Connaughtplein, waar de vliegmaatschappijen zetelen. Zou ik het nog halen? Een paradoxaal gevoel: als een zakenman door de stad racen om straks een maand lang meditatief op mijn gat te zitten.

Om vijf uur kon ik nog met Royal Nepal Airlines mee naar Kathmandu. Na een machtig uitzicht over de toppen van de Himalaya en over de kerstboomachtige hoofdstad van het kleine koninrijk, snoof ik de zoete nepalese herfstlucht op. Bij de uitgang van het vliegveld, dat niet groter was dan een busstation, vroeg ik direkt naar de Kopan Gompa (klooster). "Yes mister, het ligt op de heuvel. Ik heb al veel mensen gebracht," zei de jonge taxichauffeur. Halverwege de Kopan-heuvel begaf de tien jaar oude Toyota het. "Sorry mister, U duwen", zei de chauffeur met een vriendelijke blik, waartegen geen weerstand te bieden was. Precies om zeven uur, buiten adem en met de reistassen aan beide schouders bungelend, kwam ik in het klooster aan. Het was aldonker. Niemand te zien. Na een kleine terreinsverkenning liep ik een schaars verlichte tent, gemaakt van hout, kleurige doeken en golfplaat, binnen, waar een kleine honderdtal jonge mensen (mannen èn vrouwen) zaten. Jassen aan, sjalen om, wijde broeken in de bekende nepali stijl. Aan één wand hing een kollektie thanga's. In het midden stond het podium, waarop een hoge onbezette zetel. Net toen ik nog nahijgend achterin de tent plaatsnam, sprak hij zijn eerste woorden uit: Welkom in Kopan. Ik zal jullie eerst de regels en regelementen voorlezen, die vanaf vandaag zullen gelden."

DE CHAKRA MEDITATIE

We stonden om half zes op. De bellejongen had zich vergist. Officiële wektijd: 5.45 uur a.m. Na een kwartier belde hij weer. Ondanks het vroege uur stond ik helder op. Nog geen minuut gemediteerd en nu al een beter karma? Het was nog donker en nevelig. De lucht was vochtig koud. Ik kroop uit mijn warme slaapzak. Er waren geen bedden in het klooster. Iedereen sliep Spartaans op de grond. "Good morning", zei ik schuchter tegen de twee Amerikanen, die met mij het drie bij drie kamertje deelden. Het was mijn eerste schending van de regels, want er heerste een zwijgplicht vanaf de laatste meditatie 's avonds tot de lunch de volgende dag. Ik nam mijn slaapzak mee naar de meditatietent. Je wassen was er nauwelijks bij. Stromend water was een luxe voor slechts enkele uren per dag. Tijdens de wandeling die precies drie minuten duurde - zoals ik later uitrekende om nog net op tijd rustig binnen te kunnen wandelen - bedacht ik me dat ik te weinig kleren had meegenomen. Koude was koude, van kachels hebben ze in Nepal nog nooit gehoord.

Het eerste waar we mee gekonfronteerd werden, was de motivatie van onze komst. "Waarom zijn jullie hier gekomen?", vroeg Tom ons. "Voor jezelf? Om verlicht te worden?" Een snerpende lach vulde de kille tent. In zijn Californisch accent sprak hij de zin uit die we sindsdien elke dag vele malen te horen kregen: "Let us generate bodhicitta for all sentient beings". In het Nederlands vertaald kwam het erop neer dat hij ons opriep om een verlicht bewustzijn op te wekken teneinde alle levende wezens te kunnen verlossen van het lijden. Gelukkig mochten we onszelf daarbij rekenen.

Na de dagelijkse gebedsformules liet liet de goedlachse Californiër ons de drie centrale 'buizen' (nadi's) visuali-

seren. Met de ogen dicht moesten we ons de middenste rood van buiten en blauw van binnen, de rechtse rood en de linker wit voorstellen. Onder in de buik kwam daar een lichtende bol bij (chakra), die steeds heter moest worden. Langs de chakra's moesten we de energie omhoog laten gaan tot in het hoofd. Het lukte mij steeds maar niet om de hete bol omhoog te krijgen. Ook de anderen hadden er blijkbaar moeite mee. Ik zag tenminste geen hoofd als een gloeilamp gaan schijnen. Na een week raadde de cursusleider ons aan te denken aan een 'blissful sexual experience'. Ook na deze praktische wenk voelde ik nog geen chakra aanfloepen.

DE ACHTTIENKOPPIGE VIS

Kontakt met mede-cursusgenoten was snel gelegd, ondanks de perioden van spreekverbod. Sterker nog, het zwijgend voorovergebogen zitten over je karig ontbijtje, terwijl de zon door de nevel brak, intensiveerde de onderlinge verwantschap. Terwijl je zelf aandachtig elke slok thee door je ingewanden voelde glijden, keek je vol mededogen naar je buurman, die hoogstwaarschijnlijk bij elk hapje brood over het grenzeloos lijden mediteerde, dat zijn karma had geproduceerd.

Maar was de lunch - dertig dagen lang bestaande uit vrije improvisaties op het thema rijst en bloemkool - eenmaal begonnen, dan werden de kennismakingen verbaal voortgezet. Ik zat dan graag op het dak, in de nog felle novemberzon, en hoorde de verhalen aan van de noorse Azita, die met de transsiberië-expres naar Peking was gereisd. Of luisterde naar Merrit, de Amerikaan, die via Australië en Indonesië hierheen

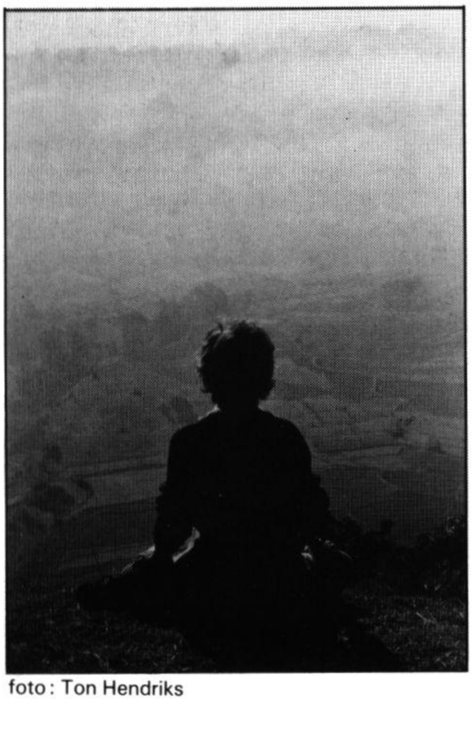


foto: Ton Hendriks

was gekomen. En hoe de Duitse Almut na een verblijf in Dharmsala, het hoofdkwartier van de tibetaanse paus, besloten had om naar Kopan te gaan. Het was allemaal 'idle talk' volgens de regelementen en diende dan ook vermeden te worden. Het was de bedoeling de leer tot je te nemen en daarom alle gesprekken zoveel mogelijk te centreren rond de boeddhistische items. Over één daarvan konden we niet uitgepraat raken: karma.

Er waren de verschrikkelijkste verhalen over in de omloop. In de heilige rivier de Ganges zou een achttienkoppige vis gemeld zijn, die in zijn vorige leven een grote mond had opgezet tegen een boeddhistische monnik. Een in en in slecht karma dus.

Nadat ik me samen met mijn kamergenoot aan een beekje in het nabij gelegen dorpje gewassen had, begaf ik me naar de middagdiskussie, die buiten in het gras gehouden werd. De achttienkoppige vis zat me aardig dwars. Het zou je maar overkomen! John, de gevorderde Australiër, die zelfs Tibetaans sprak, beweerde dat de paria's in India hun slechte sociale positie te danken hadden aan hun slechte karma. Goed, van een achttienkoppige vis was het evident, maar hoe kon hij zoiets beweren over onschuldige mensen? "Door zo'n metafysische verklaring rechtvaardig je volgens mij sociale wantoestanden", wierp ik in de groep. "Nee hoor", antwoordde John rustig en bedachtzaam, "omdat we als boeddhisten de karmatische werking van de onwetendheid zien, hebben we juist een groot mededogen met die mensen. Het betekent dat we voor hun moeten opkomen." Tom, de cursusleider, vereenvoudigde het moeilijke begrip tot de uitleg: "Karma is niet meer dan oorzaak en gevolg. Dus al je handelingen zullen, hoe dan ook, gevolgen hebben." Ook de verschillende dantiaanse onderwerelden waarin de 'lagere incarnaties' terecht kwamen bleven onoplosbare raadsels. Tot op de laatste dag werden de lama's daarover aan de tand gevoeld. Toen een Franman de vraag voorlegde aan Lama Yeshe waar de hel zich nu precies bevond, als die niet louter op fantasie berustte, begon hij aanstekelijk hard te lachen. "Hier in deze meditatietent", zei hij. "Zie je iedereen niet vreselijk lijden?"

MIJN BEWUSTZIJN EN 'IK'

Aan de meditaties leek geen einde te komen. Van het gapende duister in de vroege ochtend tot ver in de donkere avond. De meeste meditaties hadden ons eigen bewustzijn als onderwerp. We moesten met het innerlijke oog ons-

foto: Ton Hendriks

zelf bekijken als we boos waren of wanneer we blij waren, of verontwaardigd, of verliefd, of beledigd, of noem maar op. Ik zag mezelf op een groot filmdoek voor mezelf acteren. Een aaneenrijging van scenes uit het verleden, waarvan ik sommigen liever had willen vergeten.

"Het bewustzijn, dat je nu ziet is zo wild als een losgebroken olifant", zei Tom als we uren achtereen met krakende botten zaten te mediteren. "Onder dit bewustzijn zit een diepere laag, waar vrede en geluk uit voortkomen", troostte hij ons. Maar voor we die dubbele bodem konden aanraken, moesten we eerst een lastig obstakel uit de weg ruimen: het 'ik'. "Waar zit het 'ik'?" was de eerste vraag waar Tom ons dagen mee liet worstelen. Overal zocht ik dus mezelf: in mijn tenen, in mijn buik (misschien een hete ik-bol, je weet nooit met dat soort dingen), in mijn hoofd. Ik zocht zelfs even buiten me (waarom geen ik-aura?). Maar geen 'ik' te bekennen. En dat was precies waar het boeddhisme ons wilde hebben. Maar zo gauw als de meditaties ophielden, was het er weer. Ik was er toch? Ik sprak toch over 'ik' als ik mezelf bedoelde? De volgende vraag waarmee we dagen zoet gehouden werden luidde: "Wie kijkt er naar het bewustzijn?" Hoezo? Wat was dat nu? Ik kijk toch zeker? Maar wacht even. Ik weet niet eens waar 'ik' ben. Misschien kijkt het bewustzijn zelf? Zelfbewustzijn. Ik zit gewoon mezelf met mezelf te bekijken. Maar hoe kom ik, of, hoe komt mijn bewustzijn aan 'ik', dat naar het bewustzijn kijkt?

De didaktische timing was perfekt. Juist als ik, en met mij vele anderen, in een staat van zwaarmoedige aporie was beland, werd het verlossend inzicht

verkondigd. Het 'ik' vertelde Tom, bestond slechts in ons rationeel, dualistisch bewustzijn. Het was in feite een illusie, een opgeplakt etiket. Later legde Lama Zopa uit dat de mens uit vijf 'skandha's' bestaat: alle vijf 'leeg', niet echt bestaand. Het 'ik' plakken we daar boven op, dus zo mogelijk nog 'leger', illusie, schijn, nep, niet waar, oorzaak van alle ellende.

PALMENSTRANDEN EN LEKKERE GEBAKJES

Vanaf de derde week werd het programma zwaarder. Medogenloos werden we om kwart voor vijf uit de slaapzakken gebeld, waarna we meteen in de meditatietent verwacht werden. Deze weken stonden in het teken van de 'mahayana precepts'. Voor zonsopgang moesten de geloften gedaan worden, wat neerkwam op het hardop reciteren van eindeloos lange tibetaanse en engelse teksten. Het was ondertussen al december geworden en de ochtenden waren vrieskoud. Bibberend beloofden we de bodhisattva's, die sterfelijke wezens helpen verlicht te worden, hen te volgen op hun edele pad. Ook wij zouden de samsarische rijken reinigen van de oorzaak van wedergeboorte. Onszelf driemaal herhalend beloofden we onder andere niet te doden (ook niet die irriterende mug), niet te stelen, niet te liegen en niet bedwelmd te raken (als je zeven flessen champagne kon drinken zonder dronken te worden, mocht dat). De Verlichting wachtte op ons. Ook werd er gevraagd, in het kader van de algehele zintuigelijke deprivatie, sieraden af te doen, niet meer te zingen of te fluiten (wat ik sindsdien herhaaldelijk bleek te doen) en geen danspasjes meer te maken. Verder verviel het ontbijt en tevens het avondeten. Het frivole karakter van de eerste kennismakingen was er voorgoed af.

Naarmate de dagen voortschreden, waren de effekten meer en meer voelbaar. Waren tijdens de eerste twee weken de deuntjes van Hilversum Drie al verstomd, nu werden mijn ogen en oren zo degelijk 'gespoeld', dat alles een soort 'verstilde helderheid' kreeg. Ik werd me bewust van de kleinste dingetjes. Hoe mijn voeten de aarde raakten bij het lopen, hoe de tandenborstel het tandvlees masseerde bij het poetsen, hoe mijn pen over het papier gleed bij het schreven. Het kon tenslotte niet uitblijven dat mijn geest tot hemelse hoogte opsteeg. Na een half uur lange recitatie van de bekende mantra 'Om Mani Padme Hum', ontstond er zo'n ongekende stilte in mijn hoofd, dat ik me voelde als een zweefvliegtuig boven de woleken. De gebedsmolen had toegeslagen. Ik voelde geluk, bliss, happiness, vrede, rust. Geen jubelterm te verzinnen, die hierop niet van toepassing was.

Maar de zware kloostertucht had niet alleen mystieke hoogstandjes tot gevolg. De langdurige meditaties legden op den duur alles bloot: het onverwerkte verleden met zijn trauma's, complexen, de problematische relaties en de verborgen angsten. Vooral tijdens de dagen van complete stilte (ingenieuse handgebaren alsof je in een doven-instituut zat) viel er niets meer te verbergen voor het alziend meditatie-oog. Het verstoppertje spelen achter lekkere drankjes, spannende boeken of geanimeerde gesprekken werd vakkundig ontmaskerd. Het kon af en toe behoorlijk pijnlijk zijn.

In de coffeeshop, waar ook biscuits en tandenborstels verkocht werden, kwam Almut naar me toe. Ze zag het niet meer zitten, zei ze. "Keine Lust mehr zu meditieren." Het engelse echtpaar, dat het meditatiecentrum in Delhi leidde, bleek genoeg te hebben van hun celibaat. Elkaar innig omhelzend - uiteraard niet passend in het tibetaanse schema - kon je ze naar de eetzaal zien wandelen. Diety, mijn nederlandse kloostervriendin, begon hevig te fantaseren over onze toekomstige reisplannen. Ik zelf kreeg last van imaginaire kussengevechten met mijn vierdubbelgevouwen meditatiekussentje. Tom Szymanski had het morele verval snel in de peiling. Op een middag sprak hij ons toe met glunderende ogen van professioneel leedvermaak. "Jullie hebben er genoeg van? Ik weet zeker dat iedereen nu zit te denken aan de lekkere gebakjes in Kathmandu of aan de palmenstranden in Goa. Nu zijn jullie op het punt gekomen, dat je iets over jezelf gaat zien. En wat doe je dan?" Natuurlijk, de vlucht. We hadden het door. Als kinderen, die op heterdaad betrapt worden, lachten we onszelf uit. Blozende wangen, verlegen blikken.

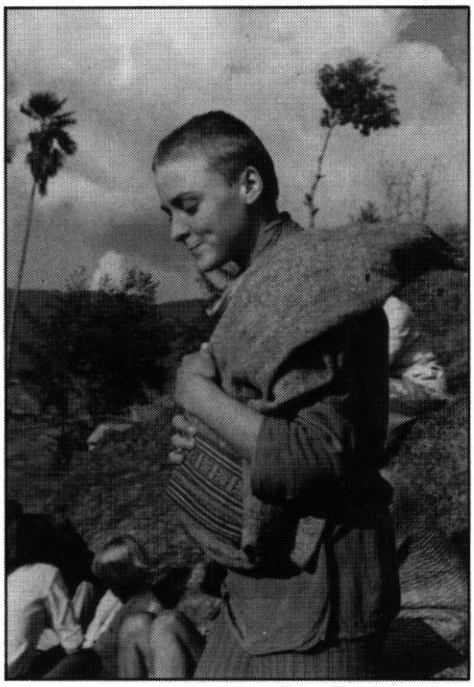


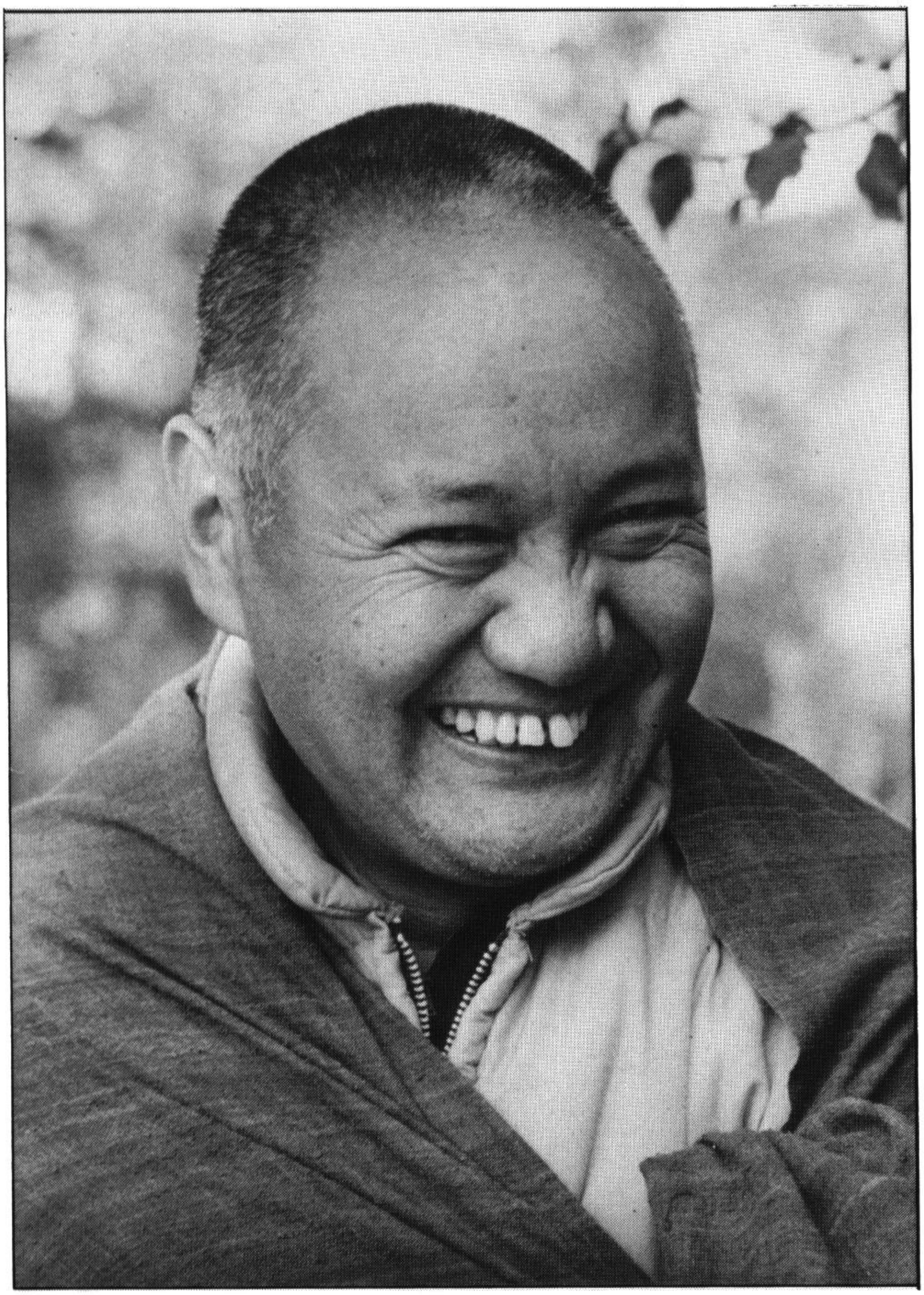
foto: Ton Hendriks

NIET BOOS WORDEN

De natuur speelde de melodie van de voortdurende verandering. In de dichte mist van de vroege ochtend leek de vallei op een subtiele Japanse pentekening. 's Middags, zonnig en droog, had ze meer weg van een overbelichte kleurenfoto. Voordat 's morgens de meditaties begonnen, keek ik altijd samen met de anderen naar de trage verschuivingen van de dikke wolkendeken onder in de vallei. De monotonie van het kloosterleven werd af en toe doorbroken met een puja: een mysterieus spektakel dat het midden houdt tussen een katholieke mis en een gezellig feestje. 's Avonds kwamen de Tibetaanse lama's naar de tent en reciteerden met uitgestreken gezichten en sonore stemmen de zegenbrengende zinnen (elke vergissing goed voor een korte lachsalvo), afwisselend met een oordovend lawaai dat geproduceerd werd door grote trommen, belletjes en een overgemoduleerde cassetterecorder (die ter vervanging van de fluitisten was meegenomen). In de pauzes deelden de kleine mini-monnikjes kleverige toffees en zoute Tibetaanse thee (in vrolijke plastic bekers) uit, terwijl wij toekeken, gefascineerd door de curieuze mengeling van ernst en humor waarmee het spel gespeeld werd. Tot diep in de nacht (de meeste cursisten lagen al op één oor) riepen de monniken goden en bodhisattva's op om de offeranden, grote gedecoreerde deegtaarten, in ontvangst te nemen. Maar blijkbaar waren de hemelse figuren niet komen opdagen, want de volgende morgen kregen we brokstukken van de taart bij de lunch.

Tegen de tijd dat ik de dagen begon af te tellen kwam Lama Yeshe teruggevlogen van zijn tournee in Spanje. Met een grote smile legde hij de voordelen van het samenwonen uit. "Als de een afwast, kan de andere mediteren. Zo kun je elkaar steeds aflossen." Jezus noemde hij een bodhisattva en de goden waren volgens hem een illusie (maar wel praktisch bruikbaar bij de offeranden). Het lijden was verschrikkelijk, maar het leven toch fantastisch (immers, de verlichting zat overal verborgen). Zijn optreden - onder de titel: vragen en antwoorden van Lama yeshe - had veel weg van een one man show. Zijn mala, de boeddhistische rozenkrans, in de handen wrijvend, bracht hij zijn gehoor voortdurend aan het lachen. "Do you think Malboro-society gives you insepiration to spirituality?" En: "A guru, you know, is a sort of disaster, do you know, you know?" (of hij zichzelf

foto: Jan-Paul Kool



Begrepen of niet? Okey, hmmmm. Goed."

De grote verrassing werd voor het laatst bewaard. Als beloning voor ons geduldig zitvlak reikte lama Yeshe degenen, die daar het heil van inzagen een nieuwe naam uit. De ceremonie, na het gewicht van de laatste loodjes, had een lichtvoetig karakter. Eerst vertelde hij een opbeurend verhaal over de innerlijke wijsheid, die we allemaal in ons hadden. Daarna, toen het moment suprême aanbrak, zei hij: "Als ik nu met mijn vingers knip, gaat er energie van mij naar jullie." Hij knipte, en echt, daar trok als een bliksemstraal de eeuwenoude boeddhistische wijsheid door mijn zinderend zenuwstelsel. Om de Tibetaanse naam in ontvangst te nemen, moesten we met een offerande in aanslag naar zijn zetel schrijden. Omdat ik pas een uur van te voren van het schouwspel hoorde, had ik geen wierook of een tandenborstel in de coffeeshop meer kunnen kopen. Mijn meditatiebuurvrouw, de New-Yorkse Jane duwde me op het laatste moment nog een reep Zwitserse chocolade in de hand. Zelf had ik nog een paar Vicks keeltabletten, die me wel wat leken voor lama Zopa. Verlegen als een zesjarig kind bood ik mijn snoepgoed aan. De Vicks gingen op de grote stapel. De chocolade gaf lama Yeshe, na die ge zegend te hebben, weer retour. Met zijn guitige ogen keek hij me allervriendelijkst aan. "Jij een kadootje voor mij, ik een kadootje voor jou." En het gele velletje papier, waar mijn naam met een haastig handschrift op geschreven stond, werd met een greep van de goddelijke voorzienigheid uit het mandje gehaald en uitgereikt. Het was alsof ik een prijs had gewonnen op een dorpskermis. Ilan, een Israëliet, die moeite

bedoelde of Lama zopa, mochten we zelf uitmaken). Maar wat hij ook zei of hoe hij het zei, je proefde steeds één simpele boodschap: niet boos worden, geduld hebben, begrip tonen, open staan.

Toen iemand vroeg, wat de boeddhistische leer, dat alles leeg is, nu precies inhoudt, antwoordde hij: "Ik denk, het is zo simpel. Je kunt zeggen, 'Ik voel me ontevreden, dus ik besta'. Er zijn zoveel mensen die ontevreden zijn, die begeren, begeren, grenzeloos begeren, weet je. En ze gaan nooit verder. Ik lijd, zij lijden. Ik wil gelukkig zijn, zij willen gelukkig zijn. Dus we bestaan in een miserabele situatie. Dit werkt alleen maar zolang als je een relatief bewustzijn hebt. Als je voorbij die interdependente puzzle kunt komen, hoef je je geen zorgen meer te maken. We kunnen een leven lang debatteren, is het niet? Dit bestaat, dat bestaat niet, dit bestaat . . . We kunnen honderdduizend boeken schrijven. Ja, dat kunnen we doen. Maar echt, het is toch niet de moeite, weet je. Debatteren, ach, nog steeds een soort bijgeloof. Je schept een logisch klein ding. Niet zo waardevol. Zie je, het boeddhisme is iets heel simpels. Al deze objekten, de maan, de zon, de aarde, al deze geconditioneerde dingen bestaan alleen zolang als je met je relatief bewustzijn werkt. Het is de relatieve levensbel. Als we sunyata, leegte zoeken, onderzoeken we hoe ons ego interpreteert, hoe we onszelf beelden scheppen. Als je analyseert, wordt het relatieve bestaan als een gehallucineerde projektie. Dan komt het bewustzijn bij het absolute punt, sunyata. Dus, absoluut bewustzijn, absolute existentie. Relatief bewustzijn, relatieve existentie.

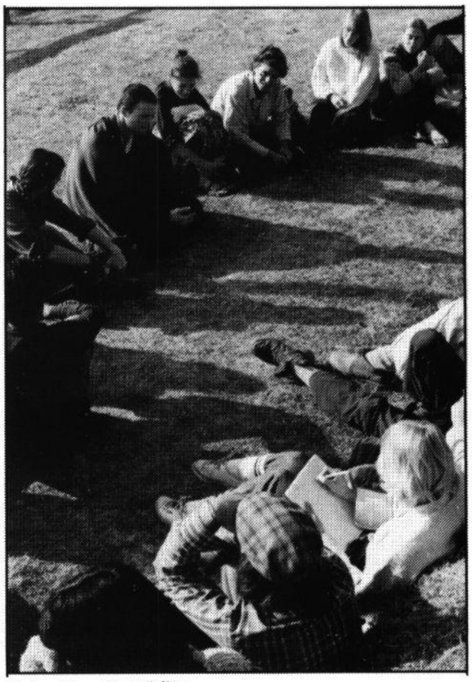


foto: Ton Hendriks

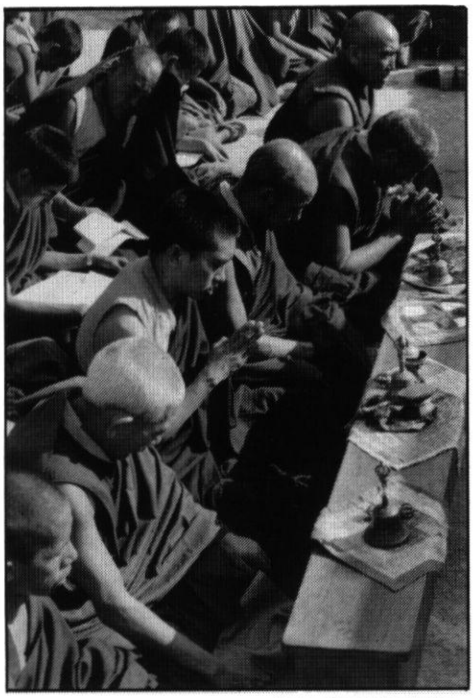


foto: Ton Hendriks

had met het gebod 'niet doden', had besloten het einddiploma niet in ontvangst te nemen. Hij wachtte de stralende 'new-born' op en vergeleek wie de meest diepzinnige naam had. De mijne stond garant voor een bliksemsnelle verlichting. Na talloze puja's die op den duur slaapverwekkend werden, een komische toneelvoorstelling van de Tibetaanse kinderen en het uitwisselen van adressen daalden we allemaal, inclusief de lama's en de kinderen, de heuvel af om een 'eind goed, al goed' puja te houden bij de witte Bouddhanathstupa, waarna alleen de westerlingen elkaar in Kathmandu troffen voor een groot eet- en drinkfeest. Einde ascese, terug naar de profane wereld.

TIBETAANSE PUNK

En wat heeft de cursus me gedaan? Nog steeds samsara, hoor. Dat blijft hetzelfde. Maar de 150 uur lezingen en de 120 uur meditatie hebben een lichte, maar definitieve verschuiving van perspektief teweeg gebracht. Als ik wil opschrijven waarin dit nu precies zit, merk ik dat de schrijfmachine stopt. Het is moeilijk om hier iets over te schrijven, zonder in mystificerende taal te verzanden. Misschien valt het zó duidelijk te maken. Als je gewoon aan het werken, lezen, filosoferen, of stofzuigen bent, leef je voortdurend in een bewustzijn dat nadenkt, dat luistert, dat herinnert of projecteert, etcetera. Het is als het ware steeds vol. Dit is niet goed, noch slecht. Het is gewoon een feit.

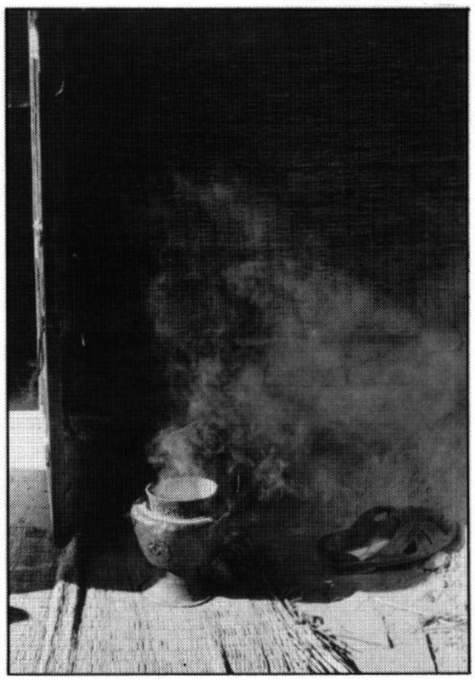
Maar er zijn af en toe momenten, als je bijvoorbeeld naar muziek zit te luisteren of urenlang op een snelweg rijdt, waarop je je ineens bijzonder kalm voelt. Zulke stille momenten worden tijdens meditatie gecultiveerd. Het kan dan voorkomen dat het net is alsof je vanuit een ander, dieper bewustzijn naar jezelf kijkt. Als ik moet samenvatten wat ik in Kopan heb geleerd, dan is dat de ontdekking van die diepere bewustzijnslaag. Een van de dingen, die me daarbij het meest zijn opgevallen is, dat je vanuit die rustige toestand veel beter naar jezelf kunt kijken, veel beter kunt zien waarom bepaalde handelingen, gedachten, emoties ontstaan en wat hun gevolgen zijn. Niet zelden, zo blijkt dan, ben je in een spelletje van je eigen bewustzijn verstrikt geraakt, zonder te weten hoe je erin terecht was gekomen.

Maar ja, is dát zo wereldschokkend? hoor ik al zeggen. Ik zou waarschijnlijk niet de moeite hebben genomen er iets over op papier te zetten, als ik niet vermoedde dat het inderdaad belangrijk kon zijn. We handelen maar al te vaak vanuit dat rusteloze bewustzijn, dat regelmatig de neiging heeft spanningen, problemen, conflicten te veroorzaken. Doordat er in toenemende mate een barrière is gekomen tussen dit - laten we het maar noemen - dualiserend bewustzijn en een bewustzijn, dat in staat is de dingen in groter verband te zien en vrede te creëren, is de wereld er niet beter uit gaan zien. Nu zijn er volgens mij heel wat mogelijkheden om andere ervarings- en leefwijzen te scheppen. Denk aan de kunst, waarin ook geëxperimenteerd wordt met andere manieren van beleven. Meditatie zou in dit geheel een belangrijke rol kunnen spelen, omdat het de vredescheppende vermogens van de mens weer aan het licht kan brengen. Dat hoeft echt niet te betekenen, dat we allemaal in rode jurken en behangen met exotische prullaria moeten rondlopen of dat we toevlucht moeten zoeken bij de guru's, die om het jaar een Rolls Royce verloten. Ook hoeft niemand bijgelovig te worden (eerder het tegendeel), wierook stokjes te branden (ruiken wel lekker), zijn baan op te geven (die raak je vanzelf wel kwijt), of in kloosters te gaan wonen (kan wel gezellig zijn). Het ego hoeft niet weggeworpen te worden (lukt je toch niet, tenzij je dom genoeg bent).

Het blijft helaas een met vooroordelen en misverstanden besmet gebied. Als je gewoon 'aan meditatie' wilt doen en je wilt je verdiepen in een leer die het geluk als probleem stelt, zie je vóór je een jungle van vage sekten en bizarre guru's, die je ingelijfd hebben voordat je het weet, terwijl achter je het angstig toekijkend thuisfront denkt dat je als een overjarige hippie op zoek bent naar vliegende tapijten en visioenen van lichtgevende engelen in een zonnig weidelandschap. Toch laat het boeddhisme deze behoeften niet geheel onbevredigd. Het aantrekkelijke van zijn leer is, dat ze een weelderige mythologie verbindt met een gezond atheïsme, een grote mate van intellektualisme hand in hand laat gaan met een niet te peilen ondoorgrondelijkheid, religieuze ernst op tijd afwisselt met blasfemische humor en spot, en een ver doorgevoerd relativisme weet te combineren met ontnuchterende realiteitszin. Maar vooral is het boeddhisme humaan en warm. Ik zag dit samengevat in een Tibetaanse punker in Bodh Gaya, kale kop en leren jas. Hij droeg twee overgeproportioneerde buttons met de opschriften: "Dependent arising: Buddha's slogan" en "Don't hesitate to meditate". Toen hij me zag, boog hij eerst onderdanig en haalde vervolgens een kiezelsteen met de inscriptie "Om Mani Padme Hum" tevoorschijn. "Beauful prayerstone. You want to buy, sir?"

De eerstvolgende Kopan Kursus wordt gehouden van 10 november tot 10 december 1984.

foto: Ton Hendriks



SAMENSTELLING TIBETAANSE MEDICIJNEN

DOOR: DR. LOBSANG DOLMA

In het Tibetaanse medische systeem worden duizenden kruiden gebruikt voor de samenstelling van de medicijnen. De ingrediënten die nodig zijn voor de bereiding van medicijnen worden gezocht en verzameld in heuvels en hoge bergen waar een schone en zuivere omgeving is en mogen nooit uit een vervuilde omgeving komen. Het is ook belangrijk dat de verschillende kruiden in het juiste seizoen worden verzameld. Medicinale bloemen worden op het juiste moment geplukt zonder dat de geur van de bloem bedorven wordt en zonder dat de kleur van de bloem verandert. Elk onderdeel van de te gebruiken planten wordt verzameld op zijn eigen specifieke tijd. Medicinale bloemen vergaard men voordat de bloemen in bloei staan. Als de bloemen hebben gebloeid is de medicinale waarde uit de bladeren verdwenen. Medicinaal fruit verzamelt men nadat de bladeren verwijderd zijn. Er wordt gekeken of er geen insekten in het fruit zitten en geoogst als de vruchten nog niet helemaal rijp zijn. De meeste wortels die gebruikt worden bij de bereiding van medicijnen worden in de winter verzameld, terwijl de bast of huid van bomen en planten worden verzameld op het moment dat ze in bloei staan en bladeren verzamelt men als er water door de stelen vloeit.

Als het medicijn bestemd is voor hete ziektes dan moeten de planten, wortels, bloemen en bladeren worden gedroogd op een koele plaats ver van zon of vuur De medicinale substanties bestemd voor koude ziektes worden in de zon gedroogd uit de wind. Voor bepaalde ziektes zoals reumatisme, nier- en stofwisselingsproblemen, worden de plantendelen in de zon gedroogd. Voor hete ziektes en ziektes ontstaan door een verstoring van gal-energie moeten de medicijnen gedroogd worden op een koele plaats. Als de kruiden bij een vuur worden gedroogd en doortrokken met rook wordt de medicinale kracht door de rook teniet gedaan. Het is mede daarom niet goed als iemand die medicinale planten verzameld, rookt of snuift. De planten zijn erg gevoelig en verliezen snel hun helende krachten. Planten die gebruikt worden bij hete ziektes dienen te worden verzameld op grote hoogtes, terwijl die voor koudere ziektes in lagere gebieden worden gevonden. De meeste reumatische arthritis, oogziekten, cataracts, trombose, lever- en stofwisselingsproblemen kunnen worden genezen door medicijnen die alleen maar kruiden bevatten. In ernstige gevallen is dit niet voldoende, dan maken we een combinatie van kruiden met minerale of edelsteen ingrediënten. Voor epilepsie, verschillende soorten kanker en gangreen is het noodzakelijk een combinatie van kruiden en edelsteen te gebruiken en dan kunnen ziektes genezen worden zonder chirurgie. Sommige ziektes worden zowel met kruiden als mineralen behandeld. Voor diabetici die erg zwak zijn is het beslist nodig om edelsteen in de samenstelling van het medicijn te gebruiken. Als de patiënt daarentegen sterk is kunnen bepaalde wortels en vruchten al effect sorteren. In Tibet hadden we duizenden verschillende ingrediënten tot onze beschikking, nu in India zijn dat er meer dan duizend.

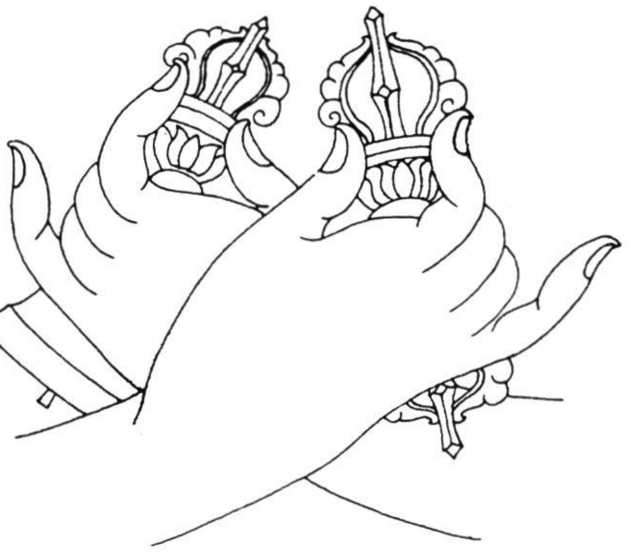
tekening: Nico van Beek

Als we kijken naar het Tibetaanse systeem van polsdiagnose dan leren we dat een Tibetaanse arts zes vingers gebruikt waarmee alle innerlijke organen van de patient kunnen worden gediagnosticeerd. Iemand die arts wil worden in deze traditie, moet eerst vele teksten en bepaalde sleutel-instrukties uit zijn hoofd leren. Na deze jarenlange theoretische studie moet de student verschillende jaren in de praktijk worden geoefend in de polsdiagnose. Ze leren

dan alle verschillende manieren van diagnose stellen met die zes vingers aan de pols van de patient. Verder wordt het gezicht van de patient bestudeerd, de urine onderzocht en de patient ondervraagd. Een dokter moet gezond zijn en geen huid- of "loengziekte" hebben of nerveus en beverig zijn. Mentaal dient de dokter evenwichtig te zijn en in staat zich te concentreren want anders zullen zijn diagnoses verkeerd uitvallen. Een Tibetaanse arts dient zes kwaliteiten te hebben waarvan er drie erg belangrijk zijn. De eerste kwaliteit is mededogen, een gelijkmoedig mededogen zonder partijdigheid zowel bij de diagnose als bij de uitslag. De tweede kwaliteit is geduld en de derde is tevredenheid. Als een patient een ernstige ziekte heeft maar geen geld om de dokter te betalen, dient hij zich net zo in te spannen en zijn best te doen als bij betalende patienten. Wat de dokter ook als betaling ontvangt, hij dient er tevreden mee te zijn. Het belangrijkste is het redden van het leven van de patienten. In het geval dat de patient erg arm is en de medicijnen die hij nodig heeft erg duur zijn zoals bijvoorbeeld de edelsteen-medicijnen, dan moet de dokter zich verantwoordelijk voelen hiervan vrijelijk zoveel te geven als nodig is om de patient te genezen. Een dokter die vele patienten per dag helpt dient zich erover te kunnen verheugen dat hij of zij zoveel mensen heeft kunnen helpen en niet dat er zoveel geld verdiend is. Als een dokter deze houding van liefde en geduld heeft zullen de patienten vanzelf komen en is het niet nodig reclame te maken. Deze houding van vriendelijkheid en liefde en mededogen schaden een dokter niet in zijn professie, terwijl het tegenovergestelde dat wel doet.

Uit: Tibetan Medicine, tijdschrift no. 5
Vertaling: Jan-Paul Kool

Van Yongdzin Trijang Rinpochee, één van de leraren van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, geeft dit tijdschrift een uitleg over de oorsprong van de BOEDDHISTISCHE TANTRA'S.



TANTRA

DE RELATIE TUSSEN BOEDDHISTISCHE EN HINDOEÏSTISCHE TANTRA

Hoewel enkele geleerden van mening zijn, dat de boeddhistische tantra's van het hindoeïsme afkomstig zijn, is dit niet juist. Deze theorie, die vooral voorkomt onder degenen die de zienswijze van het Hinayana of Theravadin boeddhisme aanhangen, is gebaseerd op een oppervlakkige overeenkomst van verschillende elementen in deze twee systemen, zoals de vorm van de meditatieve boeddha-aspekten, de meditaties op de psychische kanalen en windenergie, de vuurofferande en dergelijke. Hoewel de hindoe- en boeddhistische tantrische tradities bepaalde oefeningen, zoals het reciteren van mantra's, gemeen hebben, is de diepere betekenis heel anders. Bovendien is de boeddhistische tantra superieur, omdat het in tegenstelling tot de hindoeïstische de Drie Hoofdzaken van het Pad, d.i. onthechting, de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze bevat.

Zelfs dieren willen niet lijden. Er zijn vele niet-boeddhistische tradities waarvan de beoefenaars zich los willen maken van onzuivere vormen van plezier en daarom het voorbereidende nivo van de Vierde Concentratie (dhyana) ontwikkelen. Er zijn zelfs niet-boeddhisten die tijdelijk alle gevoelens van plezier opgeven en nog hogere nivo's bereiken dan deze Vierde Concentratie. Alleen boeddhisten echter, geven behalve deze gevoelens ook de neutrale gevoelens en het alles doordringende lijden op! Door over het boeddhistische pad te mediteren, kunnen alle vormen van lijden tezamen met hun oorzaken, d.i. de mentale onzuiverheden, voorgoed worden overwonnen. Niet-boeddhisten, die op de sfeer van zuivere vorm en op de vormloze sfeer mediteren en daarmee de allerhoogste samadhi bereiken (het Hoogste Punt van Werelds Bestaan) kunnen zich in deze sferen niet volkomen van hun mentale onzuiverheden ontdoen. Als de omstandigheden veranderen kunnen woede en andere hartstochten weer opkomen. Dan schept men wederom negatieve energie en het wiel van de kringloop van wedergeboorte begint weer te draaien.

Om bovenstaande en andere redenen zijn niet-boeddhistische oefeningen niet geschikt om in het Mahayana Boeddhisme te worden opgenomen. Ze lijken zelfs niet op het algemene soetra onderricht, dat bestaat uit:

1. het ontwikkelen van onthechting, d.i. de wens naar vrijheid van de kringloop van wedergeboorte;
2. de wijsheid die op de juiste manier de zelfloosheid begrijpt, d.i. de juiste zienswijze als tegenstander van onwetendheid, welke de oorzaak van de kringloop van het gekonditioneerde bestaan is en
3. de wens de volledige verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens, de verlichtingsgeest.

Evenmin lijken ze op de oefeningen van het bijzondere tantrische pad van het Grote Voertuig (Mahayana).

DE OORSPRONG VAN TANTRA

De tantra's zijn door de Verlichte Boeddha zelf gesproken in zijn edele incarnatie als monnik (de historische Sakyamoenie Boeddha). Ze zijn ook onderwezen door (de Boeddha in zijn verschijning als) de grote Vajradhara en in diens verschillende verschijningen als de centrale godheid van bepaalde mandala's. De Bodhisattva's Manjushri, Samantabhadra, Vajrapani en anderen, hebben op aandringen van de Boeddha ook enkele tantra's onderwezen.

Wat de vier klassen van tantra betreft, werden de Aktie Tantra's (Kriya) door de Boeddha onderwezen in de "Hemel van de Drieëndertig Goden", bovenop de berg Soemeroe (sumeru) en in het mensenrijk, waar Manjushri en andere Bodhisattva's de voornaamste getuigen waren. De Pung Zang Tantras werden onderwezen in het rijk van Vajrapani. Andere Tantra's werden door de Boeddha zelf onderwezen.

De Oefening Tantra's (Carya) werden onderwezen door de Leraar Boeddha in een verheven gedaante in de hemelse sferen en in de hemel die "Basis en Essentie met Bloemen Versierd" heet.

De Vereniging Tantra's (Yoga) werden door de Boeddha onderwezen in de gedaante van de centrale godheid van de specifieke mandala's, op zulke plaatsen als de top van de berg Soemeroe en in de "Vijfde Hemel van de Sfeer van Verlangen".

De Hoogste Vereniging Tantra's (anuttarayoga) werden door de Boeddha zelf onderwezen. In het land Ogyän (Swat/Pakistan) onderwees de Boeddha, na de mandala van Guhyasamaja gekreëerd te hebben, deze tantra aan Koning Indrabodhi. De Yamantaka Tantra's werden door Boeddha onderwezen, toen hij de demonische krachten bedwong, op verzoek van de partners van Yamantaka en Kalachakra. De Hevajra Tantra onderwees Boeddha toen hij in Het land Magadha als Hevajra verscheen en de vier duivels overwon. Deze tantra werd verzocht door Vajragarbha en door de partner van Hevajra. Op verzoek van Vajrayogini onderwees Boeddha in de verschijningsvorm van Heruka de Basis Tantra van Heruka op de top van de berg Soemeroe. Op verzoek van Vajrapani onderwees hij de Verklarende Tantra. Om de Kalachakra Tantra te onderwijzen begaf de machtige Boeddha zich naar Zuid India, naar de glorieuze tempel van Dharnacotaka. Daar kreëerde hij de Mandala van de Dharmadhatu Spraak en daarop de mandala van Kalachakra. Hij onderwees deze tantra aan Koning Candrabhadra en anderen. Hoewel hij in vele verschillende vormen verscheen, werden de tantra's in feite onderwezen door de Verlichte Leraar, de Boeddha zelf.

INITIATIE

Tussen de initiaties in ieder van de vier klassen van tantra zijn vele verschillen, zowel grote als kleine en daarom is één initiatie niet voldoende voor alle mandala's. Als een gelukkige en bevoegde volgeling een initiatie van een bevoegde meester ontvangt, krijgt hij tijdens de initiatie de wijsheid van die initiatie in zijn bewustzijn. Als dit niet gebeurt, heeft het weinig zin bij initiaties aanwezig te zijn. De initiatie van de vaas en het water zullen indrukken nalaten om naar de Dharma te luisteren, maar meer ook niet. Het is noodzakelijk initiatie te ontvangen alvorens tantra te studeren, omdat een leraar die de geheimen van tantra uitlegt aan iemand die geen initiatie ontvangen heeft, de zevende tantrische gelofte breekt. Bovendien zal de uitleg geen enkel nut hebben voor de betrokkene.

DE RELATIE TUSSEN SOETRA EN TANTRA

Wat onthechting en de verlichtingsgeest betreft is er geen verschil tussen het soetra en het tantra voertuig, maar wat het gedrag betreft is er wel verschil. Er worden drie soorten gedrag onderwezen:

- de boeddhist die het Hinayana onderricht bewondert, en er vertrouwen in stelt, moet zich losmaken van alle verlangens.
- de boeddhist, die het Manhayana onderricht bewondert en er vertrouwen in stelt, moet de stadia doorlopen en de perfekties beoefenen.
- de boeddhist, die het diepzinnige tantra onderricht bewondert, moet werken met het gedrag van het "Pad van Verlangen". (d.i. moet zijn verlangens omvormen tot het pad).

Wat de filosofische zienswijze betreft is er geen verschil in het objekt dat gekend wordt als Leegte, maar er is verschil in de methode waarmee men het objekt Leegte realiseert. In de soetra traditie beoefend de bewuste geest éénpuntige concentatie op Leegte. In tantra werkt men met de innerlijke wijsheid, het allersubtielste bewustzijn en dat maakt veel verschil.

De voornaamste oefening in het soetrayana is het beoefenen van het pad om daardoor de bijzondere vorm en alwetende geest van een Boeddha te bereiken. Door het verzamelen van wijsheid en verdienste gedurende drie wereldevoluties, schept men een eigen Boeddhahemel. Daarom wordt het soetravoertuig het oorzakelijke voertuig genoemd.

In tantrayana concentreert en mediteert men zelfs als beginner, op de Vier Volkomen Zuiverheden, die lijken op het resultaat (Boeddhaschap). We mediteren op het volkomen zuivere lichaam, de zuivere omgeving, zuivere bezittingen en zuivere handelingen van een Volkomen Verlicht Wezen. Daarom wordt het tantrayana het resultaat-voertuig genoemd.

DE VIER ORDES

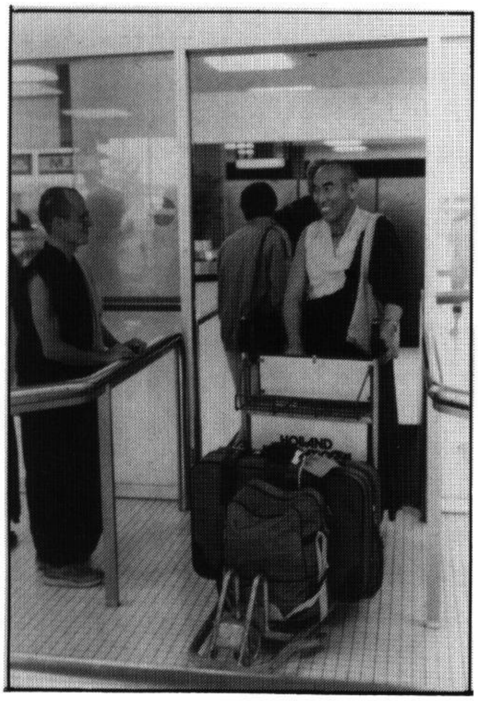
Wat de soetra tradities betreft is de uitleg van het Hinayana en Mahayana onderricht hetzelfde in alle vier grote ordes. Ook de voorbereidende oefeningen zijn op hun benaming na hetzelfde.

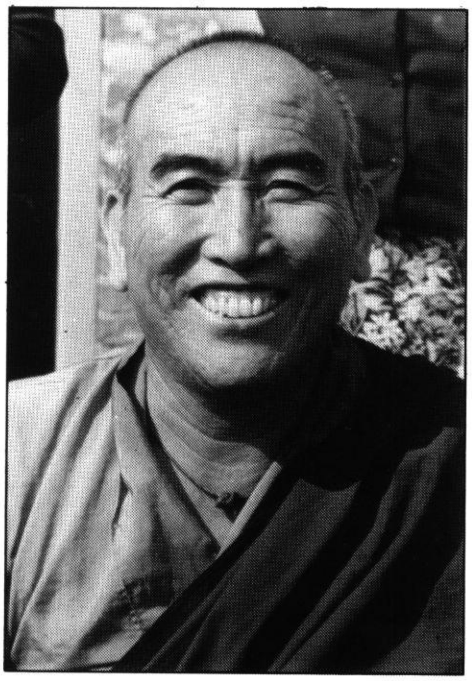
In de GELUK ORDE worden ze onderwezen als de "Stadia van het Pad naar de Verlichting",
in de KARGYU als de "Vier Manieren Om Je Geest Te Veranderen"
in de SAKYA als het "Afstand Doen Van De Vier Gehechtheden" en
in de DRI-GUNG KARGYU als de "Vier Dharmas van Dagpa en de Vijf van Dri-gung".

In de tantra is de manier waarop de meester zijn leerlingen op het pad leidt, afhankelijk van zijn ervaring etc. Daarom wordt de beoefening volgens de Basis Teksten van Tantra en aan de hand van kommentaren van beroemde beoefenaars soms enigszins verschillend onderwezen. De boeddhistische tantra's hebben echter allemaal met elkaar gemeen, dat ze naar het uiteindelijke doel leiden, de volkomen verlichting of de staat van Vajradhara ...

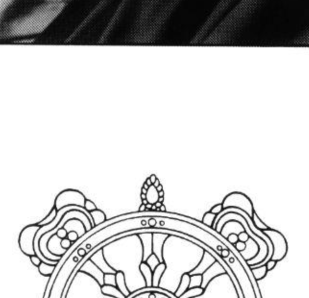
Uit DRELOMA, tijdschrift van het Drepung Loseling Klooster in India.
Vertaald door Gelong Thubten Tsépel.

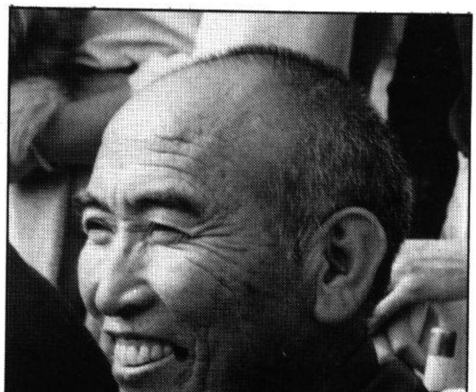
NIEUWS UIT HET MAITREYA INSTITUUT



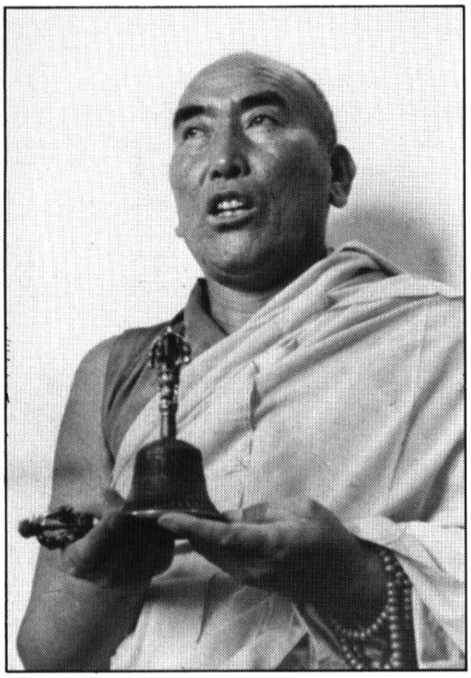


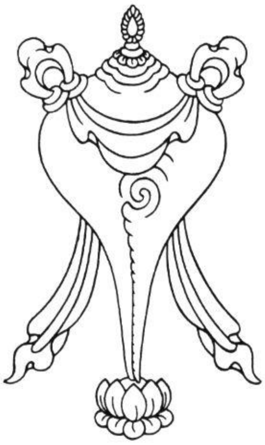
VERTALER, VERZORGER, LERAAR TIBETAANS: CHHOG DORJEE.

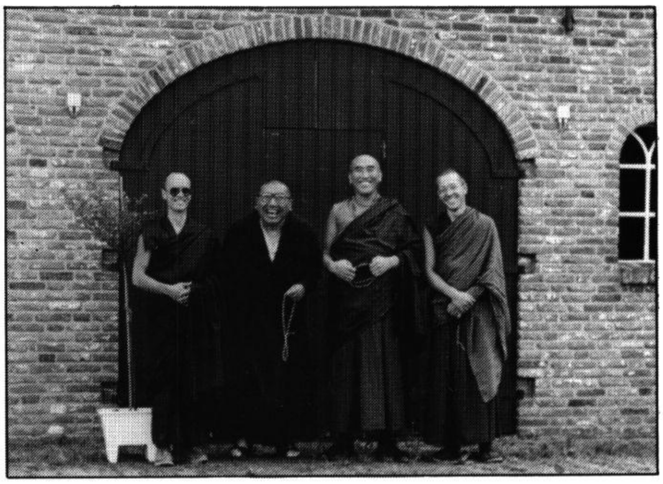


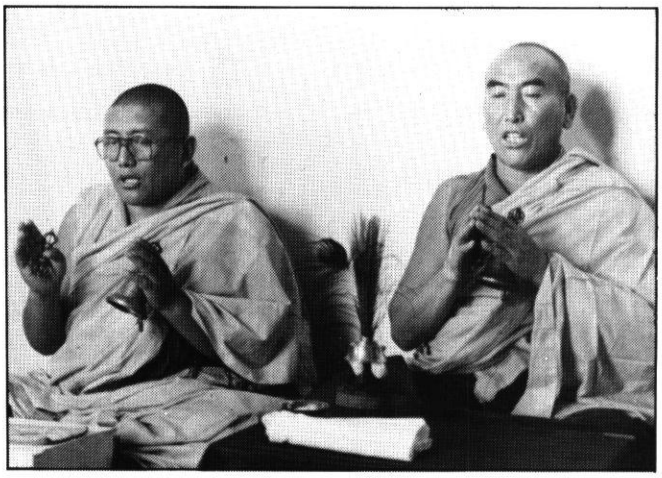


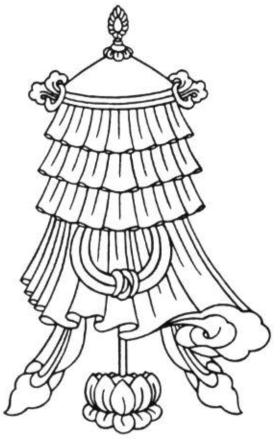
LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP ALS VASTE LERAAR AANGEKOMEN IN NEDERLAND.

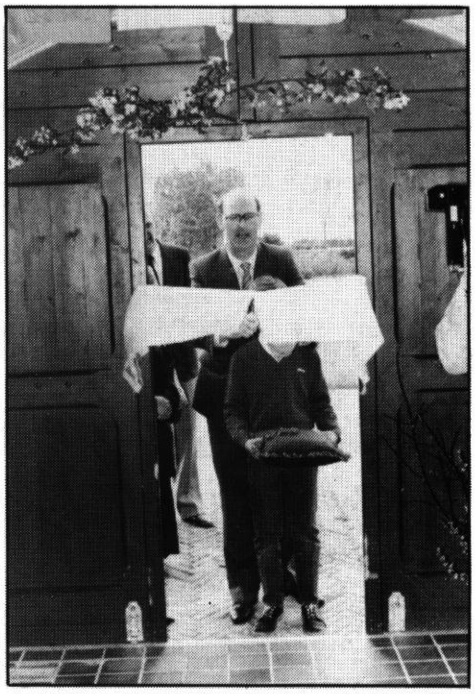




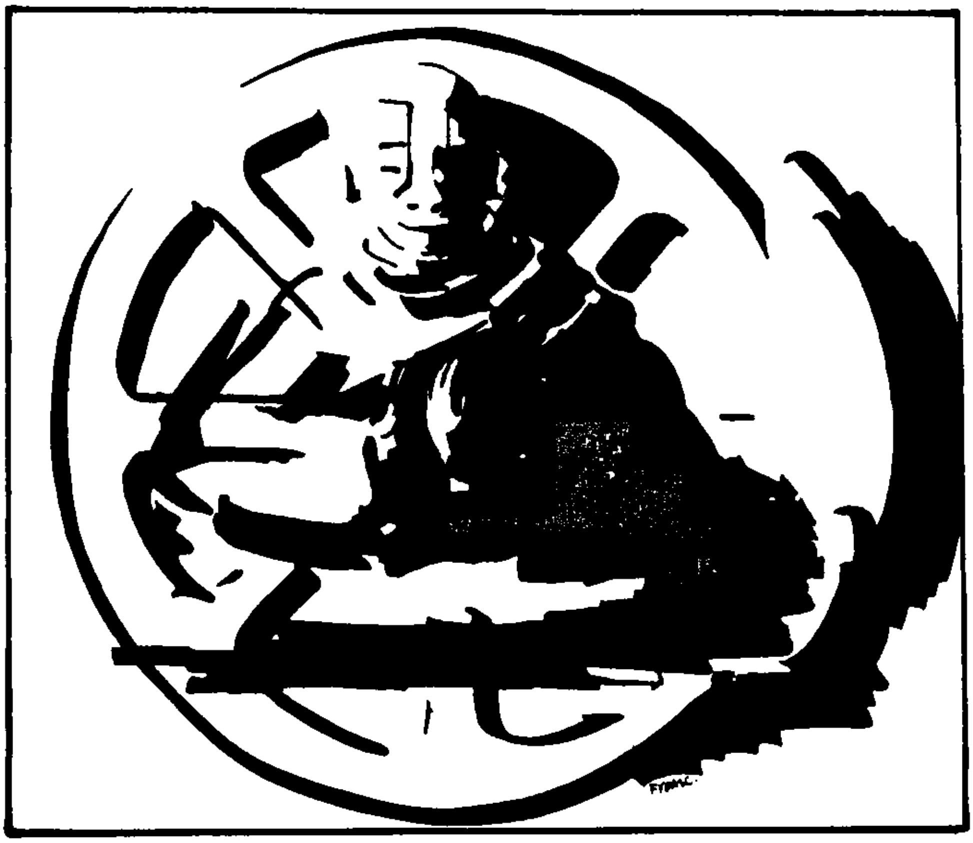








GESCHIEDENIS VAN HET BOEDDHISME



NAAR EEN LEZING VAN DR. ALEX BERZIN DIE OP 13 APRIL 1984 WERD GEGEVEN IN HET MAITREYA INSTITUUT TE MAASBOMMEL.

Sakyamoenie Boeddha was de vierde van de duizend boeddha's die voorspeld zijn om in dit wereldtijdperk als universeel leraar onderricht te geven. Van deze duizend universele leraren zullen alleen de eerste, de vierde (Sakyamoenie Boeddha), de elfde en de duizendste onderricht geven over Tantra.

Alle anderen zullen de verschillende tantrische methoden en leringen niet onderwijzen. Sakyamoeni Boeddha gaf tijdens zijn leven onderricht in het gehele skala van leringen die later werden ondergebracht in de verzamelingen geschriften van de Hinayana, de Mahayana en de Tantrayana. Deze verzamelingen werden pas na het leven van Sakyamoenie Boeddha op schrift gesteld. Gedurende zijn leven bracht de Boeddha driemaal het wiel van de Dharma in beweging, hij startte dus driemaal een nieuwe ronde van Dharmaoverdracht. Het wiel staat hier dus voor een ronde of reeks van overdracht en Dharma wil zeggen preventieve maatregelen. In de eerste van deze ronden onderwees hij de vier edele waarheden. Het meeste van het Hinayana-onderricht is hier op gebaseerd. In de tweede ronde onderwees hij de soetra's van de perfectie van wijsheid (skt: prajnaparamita) die de Madhyamika zienswijze naar voren brengen. De derde ronde kan op twee manieren worden bekeken. Eén manier is dat de derde ronde het Cittamatrin-onderricht vertegenwoordigd. We kunnen dus zeggen dat in de eerste ronde onderwezen wordt dat alles werkelijk bestaat. In de tweede, dat niets werkelijk bestaat. En in de derde dat sommige dingen werkelijk bestaan en andere niet. Als we er zo naar kijken zijn we geneigd te denken dat de tweede ronde de meest verheven ronde is van de drie. Maar op een andere manier beschouwd zullen we ontdekken dat in een andere traditie van toelichtingen op de leringen, de derde wordt beschouwd als de meest verheven ronde omdat in de derde ronde de tantrische methoden en leringen worden aangegeven. We zullen dus toelichtingen tegenkomen die vanuit dat gezichtspunt de derde ronde de meest verheven vinden. Maar hoe we dit ook zien, in geen van de drie ronden van Dharma-onderricht is het Tantra-onderricht opgenomen. De drie ronden of wentelingen van het wiel omvatten alleen het Soetra-onderricht. Toen Boeddha stierf werden er een aantal vergaderingen gehouden waarbij zijn leerlingen bijeenkwamen. Toen werden voor het eerst de teksten opgeschreven met de woorden die Boeddha zelf had gesproken. Deze teksten werden uit het geheugen opgeschreven. En hoewel Boeddha het Hinayana, Mahayana en Tantrayana-onderricht had gegeven, werden niet al die teksten op dezelfde tijd opgeschreven. De eerste teksten die werden genoteerd waren de Hinayanateksten. De anderen zijn eeuwenlang mondeling overgedragen van leraar op leerling. Pas veel later werden ze opgeschreven. De eerst neergeschreven Hinayana-teksten zijn gevat in een systeem van drie verzamelingen genaamd 'Tripitaka', wat zoveel betekent als 'de drie manden'. Deze teksten werden vervolgens in verschillende Indiase talen vertaald. Uit deze oorspronkelijke 'drie manden' stamt ook de Pali-canon, deze Pali-canon omvat alleen het Hinayana onderricht zoals dat voorkomt in de collectie van de 'drie manden' (skt: Tripitaka).

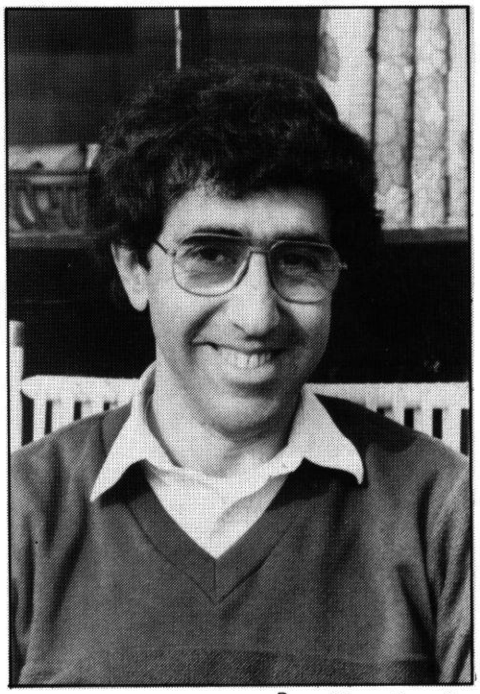
Toen koning Ashoka in India regeerde werd dit onderricht ook naar Sri-Lanka gebracht en later doorgegeven naar andere landen in Zuid-oost Azië. Nu vinden we het Hinayana-onderricht in Burma, Thailand, Laos, Cambodja en ook nog een beetje in Vietnam. We moeten wel in de gaten houden dat het Hinayana-onderricht een verzamelnaam is voor achttien verschillende scholen en dat het huidige Therevadin, het enige Hynayana-systeem is dat is overgebleven van de achttien verschillende scholen die oorspronkelijk bestonden. Al deze Therevadinlanden volgen de Pali-canon. Voor zover we dit tot nu toe hebben kunnen nagaan is dat overal dezelfde Canon maar dan in het alfabet van de eigen taal opgeschreven (fonetisch). Als ze het zingen dan klinkt het overal hetzelfde. We hebben gezien dat de Theravadinschool zich over Zuid-oost Azië verspreidde. Enkelen drongen door tot Kashmir en Afghanistan en verder tot in Chinees Turkestan, het woestijngebied ten noorden van Tibet. Aan de zijde-route, die noordelijk en zuidelijk van de grote Takumakan-woestijn liep bevonden zich oude koninkrijken. Daar bestonden enkele andere vormen van het Hinayana en ook het Mahayana. In het begin werd het Mahayana- en Tantrayana-onderricht alleen mondeling doorgegeven. Later werd het opgeschreven in een vorm van Sanskriet en in andere populaire Indiase talen. In de tijd dat het boeddhisme zijn bloeitijd had in India, werden de verschillende grote klooster-universiteiten gesticht zoals Nalanda en Kamashila. Maar alle teksten waren nog niet gecodeerd en geordend. Er waren enkele beroemde Indiase schrijvers zoals Asanga, Vasubhandu en Nagarjuna

die, hoewel ze zelf de prasangika filosofie aanhingen, in termen van de filosofische systemen die de Boeddha had onderwezen zich elk specialiseerden in het schrijven van commentaren op de vier verschillende filosofische systemen. Er werd in die tijd dus veel toelichtende literatuur geschreven op de Soetra's.

In die tijd kwamen er pelgrims uit China die reeds eerder dan de Tibetanen de pelgrimsplaatsen en kloosteruniversiteiten bezochten. Zij namen slechts onderdelen van het onderricht mee terug naar China omdat het in die tijd nog niet allemaal gecodeerd en geordend was. Iedere pelgrim bracht verzamelingen van verschillende teksten mee terug naar China. Ze werden ook door zowel de Mahayana als de Hinayana-scholen en tradities beïnvloed, zoals die werden aangetroffen in Centraal Azië langs de zijderoute en in Afghanistan en Kashmir, waar ze op hun weg naar India langs kwamen. De Chinezen namen voornamelijk het Mahayana als basis. In die tijd bezochten ook bekende Indiase leraren China waaronder Bodhidharma, tot wie de Zen-traditie terug te voeren is. Omdat ze allemaal stukjes en beetjes hadden van de boeddhistische leer ontstond het probleem dit allemaal te ordenen. De Chinezen stelden er vooral belang in te weten te komen welke teksten en theorïen de allerbeste waren van al het onderricht dat ze vonden in de teksten die ze uit India hadden meegebracht. Daarom ontstonden er talloze sekten van Chinees boeddhisme. Dit was na de val van de Han-dynastie, dus in de periode van de vierde, vijfde en zesde eeuw na Christus. Na de val van de Han-dynastie stonden de Chinezen erg open voor nieuwe ideeën. Ze probeerden alternatieven te vinden voor hun traditionele vormen van filosofie en religie. De Chinezen in het noorden en het zuiden van China werden in die tijd geconfronteerd met verschillende problemen. In de buurt van Mongolië waren invasies van mensen uit Centraal Azië. In het noorden werd sterk de nadruk gelegd op magische riten en krachten, zoals het bezweren van geesten. In het zuiden was een grote groep mensen die zich terugtrokken in de richting van een meer innerlijk gerichte filosofie. In die tijd ontstond het Neo-Taoïsme, dat voortkwam uit het oude Taoïsme in China waarbij vooral de nadruk lag op krijgskundige culten. Ze waren geinteresseerd in niet-aktie en niet-betrokkenheid en in oefeningen voor het verkrijgen van een lang leven. Het Chang-boeddhisme werd daardoor sterk beïnvloed. Dit Chinese Chang-boeddhisme werd in Japan Zen-boeddhisme genoemd. Er wordt gezegd dat krijgskundige oefeningen zoals Tai-chi-chuan zich uit het Chinese Chang-boeddhisme ontwikkelden tot Judo en Ai-ki-do. Al deze dingen vinden hun oorsprong in India en zouden dus door Bodhidharma vanuit India naar China zijn gebracht: Of dat werkelijk zo is staat ter discussie. In de Neo-Taoïstische traditie in China vind je wel veel feiten die erop wijzen dat het werkelijk zo is gebeurd. Sommige van de Chinese sekten die toen ontstonden legden vooral de nadruk op één van de filosofische scholen zoals de Cittamatrins. Niet alle Chinese scholen waren Madhyamika's. Tantra kwam ook naar China hoewel het nog later schriftelijk werd vastgelegd dan het Mahayana-onderricht. Dat waren echter alleen de drie eerste klassen van Tantra. Annutara-yoga-tantra, de hoogste klasse van Tantra bereikt China nooit. Er ontstonden in die tijd ook andere sektes zoals die van "zuivere wereld oefeningen", met de recitatie van de mantra van Amithaba. De nadruk lag destijds vooral op de gedragsregels bij rituelen wat erg Chinees is om heel erg precies te zijn in formaliteiten. De manier waarop je b.v. je monniksgewaad moest dragen, hoe je moest lopen en zitten was heel zorgvuldig voorgeschreven. We zien dat dit nog altijd opvallende kenmerken van het Chinese boeddhisme zijn waarmee het zich onderscheidt van andere tradities.

De Vinaya of de regels voor discipelen, monniken en nonnen kwamen van een van de andere Hinayana-tradities; de Therevadin-traditie die we nu in Zuid-oost Azië vinden en is ontstaan in Centraal Azië. Op dezelfde manier namen de Tibetanen later de gedragsregels voor kloosterlingen van een van de achttien Hinayana-scholen over. Er bestaat veel overeenkomst in de gedragsregels van de verschillende kloostergemeenschappen in Zuid-oost Azië. In China en Tibet zijn er kleine verschillen in het aantal voorschriften in elk van de onderafdelingen van de voorschriften. Er bestaan zo kleine verschillen tussen de Pali, de Chinese en de Tibetaanse Vinayana-regels van discipline voor monniken en nonnen. De chinezen probeerden vele verschillende stijlen van vertalingen en verschillende teksten zijn een aantal keren vertaald. Al deze teksten vinden we in de Chinese Canon en ook een rangschikking zoals in de Tripitaka of de drie manden. In de Chinese Canon vinden we behalve de Hinayana-teksten ook de Mahayana-teksten. Vanuit China verspreidde het boeddhisme zich naar Korea, Japan en Vietnam. We moeten dus niet denken dat in Zuid-oost Azië alleen het Hinayana voorkomt. De Chinezen die emigreerden naar andere landen zoals b.v. Maleisië en Singapore namen natuurlijk hun vorm van boeddhisme met zich mee.

De traditie van monniken en nonnen die volledige wijding ontvingen (skt: Bhikshu's en Bhikshuni's. Tib.: Gelong en Gelongma) ging van China naar Korea, maar is nooit in Japan terechtgekomen. Daar heeft de traditie van volledig gewijde monniken en nonnen nooit bestaan. Er wás wel een traditie waar de geloften voor leken heel streng werden gevolgd. De Chinese sekten ontwikkelden zich verder in Japan. Hun namen werden overeenkomstig het Japans uitgesproken en zo werd het Chang-boeddhisme tot Zen-boeddhisme. Deze sekten werden zelfs nog formeler dan ze in China waren. Ook ontstonden er nieuwe scholen zoals de Japanse boeddhistische Ni-chi-ran school. Ook in Japan komen we de Tantra's weer tegen. Maar wederom alleen de drie eerste klassen; dus niet de Annutara-yoga-tantra. Behalve dat het Mahayana-boeddhisme vanuit India via Centraal Azië naar China ging en vandaar naar Korea, Japan en Vietnam, ging er ook een stroming overzee naar Indonesië en leefde het in het bijzonder op in plaatsen als Java en Sumatra. Atisha ging daar later naar toe om bepaalde overleveringen die toen in India al verloren gegaan waren, te ontvangen. Op Java vinden we nog monumenten die herinneren aan deze tijd zoals de Boroebodoer.



Dr. Alex Berzin

Pas nadat het boeddhisme in India tot volle bloei gekomen was en ook alle Tantra-teksten inclusief de Annutara-yoga-tantra waren opgeschreven, ging het boeddhisme ook naar Tibet. Hoewel Boeddha driemaal het wiel van de Dharma draaide gaf hij het Tantra-onderricht niet als onderdeel van deze

drie ronden. Toen hij tijdens de tweede ronde van leringen op de Roofgierenpiek de "perfectie van wijsheid soetra" uitsprak, verscheen hij gelijktijdig in een ander deel van India waar hij het Tantraonderricht gaf. De Tantra's werden dus niet gegeven als onderdeel van de wentelingen van het Dharma wiel maar wel op dezelfde tijd. Aanvankelijk werden ze mondeling overgedragen van leraar op leerling en uiteindelijk werd alles opgeschreven. Toen het boeddhisme naar Tibet kwam was het heel goed gecodeerd en geordend in de Indiase kloosteruniversiteiten. Later werd het noordelijk deel van India veroverd door een reeks van invasies van moslims en werden deze kloosteruniversiteiten vernietigd.

In de achtste eeuw na Christus, toen Tibet politiek en militair gezien het sterkst was, ging Padmasambhava naar Tibet. Tibet had toen de hoofdstad van de Thang-dynastie in China veroverd en bevondt zich in een bijzonder sterke positie. Het was in deze periode dat de Tibetanen na een debat dat werd gehouden in het Samye klooster, het eerste klooster dat in Tibet werd gevestigd, besloten dat het boeddhisme uit India zou worden overgenomen en niet uit China. Hoewel de koning van Tibet met twee vrouwen trouwde waarvan één afkomstig was uit China en één uit Nepal. Zij brachten ook boeddhabeelden en afbeeldingen mee uit beide landen. Het debat dat in het Samye Klooster werd gehouden tussen een Indiase en een Chinese monnik werd verloren door de Chinese monnik. Maar het is de vraag of die Chinese monnik werkelijk een Chinese sekte vertegenwoordigde of dat hij alleen maar zijn eigen ideeën weergaf. Z.H. de Dalai Lama zegt dat het waarschijnlijk allebei waar is. Het feit dat de Tibetanen het Indiase boeddhisme verkozen boven het Chinese was misschien ook een politieke keuze. De Tibetanen hadden juist een belangrijk deel van China veroverd, waaronder de hoofdstad. Het is politiek gezien nogal vreemd om als bezetter de religie, filosofie en dergelijke over te nemen van het land dat je zojuist hebt veroverd. Het is aannemelijker dat ze daarom hun religie uit India haalden waarmee ze een neutrale relatie hadden. Dus Padmasambhava kwam naar Tibet en vestigde er het boeddhisme en overwon diverse plaatselijke obstakels en geesten en dergelijke wezens. Ook stelde hij een aantal beschermers, die in Tibet voorkwamen, aan om Tibet te helpen verschillende hindernissen die de ontwikkeling van het boeddhisme in de weg zouden staan op een afstand te houden. Een van deze beschermers werd later de Nechung beschermer genoemd. Het Nechung orakel en anderen zijn dus als zodanig gaan functioneren nadat ze door Padmasambhava als beschermers werden aangesteld in Tibet. Men begon ook met het vertalen van de teksten uit verschillende Indiase talen in het Tibetaans. Toen ontwikkelde zich de Nyingma-traditie; dat is de oude stijl van vertalen. Hun hoogste onderricht heet Dzog Chen, of 'de grote volmaaktheid', in die zin dat alles binnen zichzelf volmaakt is. Dzog Chen is een onderdeel van het Annutara-yoga-tantra onderricht. Het komt niet voor in de soetra's maar heeft specifiek betrekking op de volmakingsfase van de Annutara-yoga-tantra. Sommige geleerden beweren dat niet al het Dzog Chen onderricht uit India kwam, maar ook uit Centraal Azië, omdat het Mahayana toen ook daar al voorkwam en in Chinees Turkestan. Maar zelfs indien dat het geval zou zijn dan nog kwam dit boeddhisme uit deze gebieden oorspronkelijk uit India. De oude Bö-po traditie was de oorspronkelijke religie in Tibet voordat het boeddhisme naar Tibet kwam. Omdat van deze religie geen teksten meer bestaan die geschreven zijn voor de tijd van het boeddhisme, is het moeilijk na te gaan in hoeverre dit het Tibetaans boeddhisme heeft beïnvloed. In China is de invloed van de pre-boeddhistische religies veel gemakkelijker te zien omdat daar een bijzonder rijke literatuur en ontwikkeling van filosofische scholen bestond voor het boeddhisme opkwam. In meer moderne vormen van Bön-po vinden we veel dingen die heel veel op het boeddhisme lijken, hoewel alles een andere naam heeft en sommige dingen inplaats van rechtsom, linksom gaan. Er zijn ook verschillen in presentatie. Het is heel erg moeilijk om de Bön-elementen van voor en na de intrede van het boeddhisme te onderscheiden. Hoe dan ook binnen de Bön-po bestaat een Dzog-Chen-achtige theorie en beoefening die binnen de Bön-po religie en beoefening zijn eigen terminologie heeft. Of dit afstamt van het boeddhisme of een invloed is van het boeddhisme die later is overgenomen valt moeilijk te zeggen. Het centrum van de Bön lag oorspronkelijk in een gebied in de buurt van het Manusovar-meer in West-Tibet. Het gebied heet Chag-Chong en had een eigen taal waarin hun teksten oorspronkelijk waren geschreven.

Wat zijn nu de typisch Tibetaanse dingen die in het Indiase boeddhisme helemaal niet voorkomen? Het meest opvallend zijn de torma's, de rituele cakes die men uit Tsampa en boter vervaardigd. Tsampa is geroosterd gerstemeel dat met boter gemengd wordt om verschillende offergaven te maken voor tantrische rituelen. Of dit gebruik stamt uit de pre-boeddhistische Bön religie weet men niet. Een ander gebruik is het vragen aan de beschermers om diverse geesten te temmen en te onderwerpen om storende invloeden op te heffen. Bij dit ritueel vraagt men in Tibet alleen de Tibetaanse beschermers om te helpen. Hoewel men in India ook beschermers-rituelen had zijn ze uitgebreider bij de Tibetanen omdat de dingen waar Tibetanen bescherming tegen zoeken ook in de rituelen zijn opgenomen. Dit vinden we niet aleen terug in het Tibetaans boeddhisme en het Indiase boeddhisme maar we vinden het nog steeds in de vorm van boeddhisme die nog voorkomt bij een groep mensen die in Nepal wonen, bij de Newaries. De Newaries beoefenen het tantrische boeddhisme en de tantrische teksten, oefeningen en rituelen, allemaal volgens de sanskriet teksten die ze nog bezitten. Dit is dus een duidelijke aanwijzing dat deze dingen ook in het Indiase boeddhisme voorkwamen en niet zijn verzonnen door de Tibetanen.

Een ander opvallend kenmerk van het Tibetaans boeddhisme is, dat men nauwgezette en formele inhoudsopgaven heeft gemaakt van alle teksten. Dit is een Tibetaanse vernieuwing die het bestuderen en ordenen van de verschillende teksten en commentaren vergemakkelijkt. Het aanhalen van de verschillende bronnen vinden we al in India in sommige teksten van Nagarjuna en Shantideva. De geschiedenis van het boeddhisme in Tibet is voor de meesten wel bekend. Het had zijn eerste bloeiperiode ten tijde van het Nyingmasysteem. Daarna nam het af en werd het onderdrukt door koning Langdharma. Daarna bloeide het oude Nyingma-systeem weer op. Er ontstond een afsplitsing in de stijl van vertalen

vanuit het Sanskriet. Een beroemde vertaler, die Rinchen-Zangbo heette ging naar India en richtte de grote kloosters op in Ladakh en Spiti, die tegenwoordig door zoveel toeristen worden bezocht. Met hem begonnen de vertalingen in een andere stijl. Alle scholen die zijn stijl van vertalen volgden worden Sarma, de nieuwe traditie, · genoemd. Degenen die de oude stijl van vertalingen gebruikten heten Nyingma's.

De verzameling Tibetaanse vertalingen worden de Ka-Gyur en de Tän-Gyur genoemd. De Ka-Gyur is de verzameling van vertalingen van de woorden van Boeddha en de Tan Gyur is de verzameling van vertalingen van de commentaren. Uiteindelijk werden ze samengevoegd, maar er bestaan verschillende uitgaven. Er zijn kleine verschillen in de vertaling van bepaalde teksten. De Ka-Gyur bevat ook het Tantra-onderricht, maar de Tantra's horen niet bij de Tripitaka, 'de drie manden', het vormt een apart onderdeel de Ka-Gyur is dus uitgebreider dan de 'Tripitaka'. De teksten in de Ka-Gyur zijn niet allemaal vertaald uit het Sanskriet omdat sommige soetra's al verloren waren geraakt en dus moest men die uit het Chinees vertalen. Dit uit het Chinees vertaalde gedeelte vormt echter slechts een klein deel van de hele verzameling teksten. Ook zijn in de Ka-Gyur een aantal niet boeddhistische teksten opgenomen zoals Sanskriet-grammatica en toneelspelen uit de klassieke Hindoe-literatuur.

Binnen de nieuwe Sarma-school kwamen ook weer verschillende tradities naar Tibet. Om te beginnen de Kadampa-overlevering die afkomstig was van Atisha. Deze overlevering bloeide op in Tibet en had drie sub-scholen. Uiteindelijk werden die weer door Lama Tsong Khapa gezuiverd, samengevoegd en verder ontwikkeld tot de Geluk-pa orde. Verder kennen we de Sakya-overlevering. Die hadden wat we noemen de drie witte en twee rode meesters. De drie witte waren leken die een witte pij droegen en de twee rode waren monniken die een rode pij droegen. De laatste twee waren de Sakya Pandita; Kun-ga Gyaltsen en zijn neef Chö Gyäl Phagpa, twee grote en beroemde meesters, die waarschijnlijk de beroemdste zijn van alle grote meesters uit de Sakya-overlevering. Zij hebben ten tijde van Koebla Khan het boeddhisme naar Mongolië gebracht. Een andere tamelijk ingewikkelde traditie die zich ontwikkelde was de Kargyu-traditie. Om te beginnen waren er twee verschillende overleveringslijnen. De ene heet de Chang-ba-Kargyu, de naam van de meester die deze traditie naar Tibet bracht en oorspronkelijk gevestigd was in Kumbu-Neljor. De andere richting wordt de Tagpo-Kargyu genoemd. Deze ontwikkelde zich uit de overleveringslijn die in India begon met Tilopa en Naropa. Toen kwam Marpa uit Tibet en bracht deze overlevering naar Tibet waar het verder ging via Milarepa, de beroemde leerling van

tekening: Nico van Beek

Marpa, naar Gam-Po-Pa. Deze kombineerde deze overlevering met bepaalde leringen van de Kadampa-school en schreef het boek "The Jewel Ornament of Liberation". Uit deze Kargyu-lijn ontstonden twaalf verschillende scholen met de "vier grote overleveringen" en de "acht latere overleveringen". Gampopa had vier leerlingen die de vier grote overleveringen stichtten. Een van hen was de eerste Karmapa, die de overleveringslijn van de Karma-Kargyu's begon. In één van deze vier overleveringslijnen kwam een leraar voor die Phag-Mo-Tru-Pa heette. Hij had acht leerlingen. Deze acht leerlingen stichtten de acht "latere overleveringen". De bekendste van deze acht is de Drug-Pa-Kargyu, de overleveringslijn die naar Bhutan ging. Drug-pa verwijst dus naar de overleveringslijn in Bhutan. Later ontstond de Geluk-Pa traditie die voortkwam uit het opnieuw samenvoegen van de drie Kadampa scholen. Tsong Khapa stond aan het hoofd daarvan. Hij was degene die verschillende overleveringslijnen van de Nyingma, Kargyu en Sakya kombineerde en samenvoegde met de Kadampa overleveringslijnen. De eerste Dalai Lama, Gedrun Drub, was een van de leerlingen van Tsong Khapa. Tijdens zijn leven werd hij nog geen Dalai Lama genoemd. Pas ten tijde van de derde Dalai Lama werd deze titel ingevoerd en werden de twee voorgangers de Eerste en de Tweede Dalai Lama genoemd. De lijn van de Panchen Lama's begon later onder de Vijfde Dalai Lama. Door de eeuwen heen bleven zij een leraar-leerling relatie houden. De Dalai-Lama staat aan het hoofd van alle vier de tradities van het Tibetaans boeddhisme.

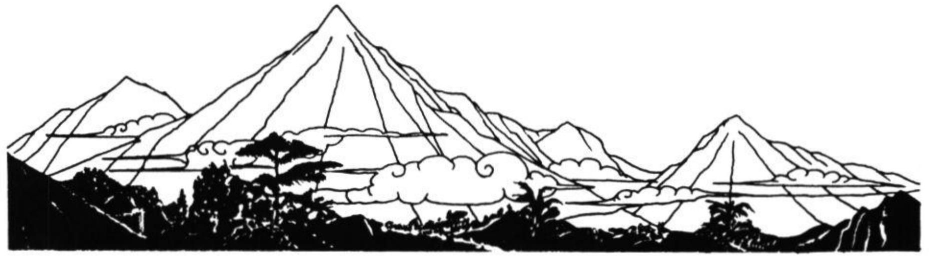
Vertaling: Frans Versteynen
Bewerking: Gelong Thubten Tsépel

MEDITATIE

Ik ben blij dat ik hier bij jullie mag zijn in Holland. Jullie zijn erg fortuinlijk dat jullie in zo'n fijn land mogen wonen. Nederland is een vrij land en de bewoners zijn ondernemend en van nature harde werkers, ze zorgen ervoor dat alles goed georganiseerd is. In het verleden heeft Nederland ook met veel problemen te kampen gehad zoals in de oorlog. Na de oorlog heeft iedereen geholpen om het land weer op te bouwen. Dit gebeurde niet alleen uit eigenbelang maar ook voor de gemeenschap uit een nationale trots voor het Nederlandse belang. Deze houding, te willen werken voor een ander, brengt veel goeds met zich mee. Niet alleen materiële vooruitgang maar ook spirituele vooruitgang. Voor elke soort van spirituele groei is het belangrijk dat we hardwerkend en ondernemend zijn en een gevoel hebben voor de gemeenschap te willen werken. Wat bedoelen we eigenlijk met spirituele ontwikkeling? Dit begrip wordt misschien duidelijker als we eens kijken naar het Tibetaanse woord voor boeddhist. Het Tibetaanse woord voor boeddhist betekent letterlijk: iemand die van binnen leeft. Van binnen leven of innerlijk leven houdt in dat we binnen bepaalde grenzen leven die ervoor zorgen dat we veilig en gezond leven. Als je met deze waarden leeft dan ben je een boeddhist. Als we willen onderzoeken wat precies veilig en gezond is dan is het goed om eerst eens te kijken hoe het leven eruit ziet als we zonder deze waarden leven. Met andere woorden wat betekent het om geen richting te hebben in het leven. Dat is iets wat ieder van ons wel eens ervaren heeft. Ik denk dat we allemaal wel eens meegemaakt hebben dat we dachten dat ons leven zinloos was, nergens toe leidde en dat het allemaal geen zin meer had. Soms is het leven een totale sleur geworden; we staan elke morgen op dezelfde tijd op, we doen iedere dag hetzelfde, het wordt een routine. We komen thuis van het werk, we eten, kijken t.v. en gaan naar bed. We hebben het gevoel dat ons leven geen inhoud heeft en zinloos is. We weten dat als we zo denken het een gevoel van leegte en zinloosheid geeft. Er zijn ook mensen die wel een richting aan hun leven geven. Maar ze kiezen vaak een verkeerde richting, een richting die onveilig en ongezond is. Sommige mensen slaan de richting in van alcohol of drugs en ze voelen zich alleen maar "goed" als ze onder invloed zijn, daarom zijn ze het liefst de hele dag onder invloed van alcohol of drugs. Het is duidelijk dat deze richting ongezond is en tot zelfvernietiging leidt. Als alcoholist of als verslaafde breng je je omgeving, je familie en je gezin in grote problemen. Anderen vinden weer een andere richting: ze gebruiken graag geweld. Ze gaan naar kroegen en zoeken relletjes. Sommigen gooien met bommen en veroorzaken daardoor veel leed en ongeluk voor iedereen. Anderen nemen weer een andere weg die hen ook niet gelukkig maakt. Sommige mensen denken bijvoorbeeld dat ze gelukkig worden als ze grote hoeveelheden geld verzamelen. Weer anderen denken het te vinden in het verkrijgen van een machtspositie waardoor ze veel macht kunnen uitoefenen. Als je bijvoorbeeld kijkt naar mensen die veel geld hebben verzameld dan zul je zien dat er iets ontbreekt in hun leven. Als het zo zou zijn dat een grote bankrekening geluk zou brengen in dit leven dan zouden alle rijke mensen gelukkig moeten zijn, maar we zien dat dit niet het geval is. We zien ook dat mensen die veel macht hebben verzameld en bijvoorbeeld leider van een land zijn geworden, niet gelukkig zijn.

Het helemaal geen richting hebben brengt geen tevredenheid. Ook een zelfvernietigende of onveilige richting brengt geen tevredenheid. Ook het alleen maar werken voor een grote bankrekening of veel macht brengt geen tevredenheid. Als we dus de kwaliteit van ons leven willen verbeteren dan moeten we een richting vinden die zowel veilig als gezond is. Het is zo dat we zelf in de hand hebben wat we van ons leven maken. Het is een kwestie van onze houding. Als we dus als richting nemen om te werken aan de verbetering van onszelf dan verbeteren we de kwaliteit van ons leven en ons leven krijgt daardoor meer zin. Als we het leven zien als een constante uitdaging en avontuur dan zullen we onder alle omstandigdheden leren en groeien en daardoor een beter mens worden. Het maakt niet zoveel uit om welke reden we dit doen. We kunnen het bv. alleen maar doen om ons eigen leven te verbeteren en het zal dan ook ons leven verbeteren. Of we kunnen werken aan onszelf om als we ouder worden een beter leven te hebben. Of we kunnen werken aan onszelf om een beter mens te worden omdat we gelukkig willen zijn in dit leven. En ook dat is een goede motivatie. Of we kunnen aan onszelf werken om een beter mens te worden om daarmee andere mensen in de samenleving te kunnen helpen. Of we kunnen werken om onszelf te verbeteren en daarmee de gemeenschap beter van dienst te kunnen zijn. Ook dat is een goede motivatie. Maar hoe veranderen we daadwerkelijk onze houding zodat we daadwerkelijk richting geven aan ons leven? Dit brengt ons op het volgende onderwerp: Meditatie.

Meditatie is een Engels woord dat zo vaag is geworden dat het nauwelijks nog iets betekent. Om erachter te komen wat het betekent kunnen we kijken naar de letterlijke betekenis van het woord meditatie in het Tibetaans. We kunnen het letterlijk vertalen als gewoonte. Het betekent dan dat we een soort gunstige gewoonte aankweken. Met andere woorden we hebben veel verschillende gewoontes en de overeenkomst is dat we geneigd zijn ze te herhalen. Bv. we komen in bepaalde omstandigdheden terecht en we hebde neiging om onder die omstandigdheden op een bepaalde manier volgens een bepaalde gewoonte te reageren. Als we zien dat we ontevre - den zijn en dat ons leven nergens toe leidt dan hebben we de gewoonte om daarop te reageren met zelfmedelijden en onszelf depressief te voelen. Maar dat is niet de enig mogelijke reaktie op die situatie. We kunnen onze gewoontes veranderen en in plaats van toe te geven aan verveling in zo'n situatie kunnen we er iets aan doen. Het is geheel afhankelijk van onze eigen houding. We kunnen het resultaat van verschillende houdingen goed zien als we bijvoorbeeld naar een file kijken. In de ene auto zit iemand die zich erg opwindt en kwaad wordt. Omdat hij zo kwaad is probeert hij voor te dringen en veroorzaakt zo een ongeluk. Maar de persoon in de volgende auto is zich bewust dat zo'n houding niets oplevert. Hij leest b.v. rustig zijn krantje en maakt zich niet zo druk. Hij zal zich misschien zelfs realiseren wat de Indiase meester Shantideva eens gezegd heeft. Shantideva zei: als je in een moeilijke situatie bent die je niet bevalt, en je kunt die veranderen, verander die dan. Als je in een moeilijke situatie verkeerd die je niet bevalt en je kunt die niet veranderen dan hoef je ook geen zorgen te maken want er is niets dat je eraan kunt doen. Dit laatste wordt dus in de praktijk gebracht door de persoon in de tweede auto die zich realiseert: "Ik sta hier in een file en ik kan niets aan mijn situatie veranderen, laat ik daarom maar proberen er het beste van te maken". Hij zet zijn radio aan en leest een krantje en brengt zo zijn tijd aangenaam door zolang hij in de file moet staan. Als hij ijverig wil zijn dan kan hij nog nadenken over zijn werk of over wat hij vanavond wil gaan koken. Het is allemaal een kwestie van je eigen houding of instelling. Die twee mensen die allebei in dezelfde file zitten ervaren die totaal anders. De ene persoon die zich zo opwindt ervaard de file als een marteling. De andere persoon die naar de radio luistert en rustig zijn krantje leest, ervaart de file niet als iets onprettigs. Zoals we nu gezien hebben wordt prettig en onprettig bepaald door de houding die we in een bepaalde situatie aannemen. Hoe veranderen we nu een houding die tegen ons zelf gericht is? Veel van onze gewoontes zijn niet zo voordelig voor ons. Iedereen heeft moeilijkheden, we gaan allemaal door moeilijke periodes en iedereen heeft een bepaald gevoel van in een sleur te zitten. Maar je kunt er op twee verschillende manieren mee omgaan. Een is je depressief voelen en het idee te hebben dat het leven geen zin meer heeft. De andere manier is om er het beste van te maken, te zien dat je van iedere situatie kunt leren, groeien, om een beter mens te worden. Zelfs al is het leven een sleur geworden dan kan ik dat wat op mij afkomt gebruiken om meer inzicht te krijgen, mezelf te ontwikkelen. Die houding zal grote veranderingen teweegbrengen. Hoe veranderen we nu onze gewoontes, hoe kweken we een betere mentale gewoonte. Daarover gaat nu meditatie. De eerste stap is te luisteren naar hetgeen ik zojuist heb uitgelegd. We hebben niet alleen geluisterd maar we hebben ook gehoord en begrepen wat bedoeld werd. En we hebben ingezien dat het zin heeft om onze houding te veranderen en daardoor meer inhoud aan ons leven te geven. We hebben nu een vaag en onduidelijk idee wat dat betekent.



De tweede stap is om erover na te denken. Met andere woorden je moet het herkauwen om de smaak tot je door te laten dringen. En je moet je afvragen: heeft het zin, klopt het wel? Is het zo dat mijn leven vaak een stuurloos voertuig is dat te weinig plezier kent? Klopt het dat als ik een meer positieve richting insla en aan mezelf ga werken, dat mijn leven dan meer inhoud zal krijgen? Klopt het dat als we meer inhoud geven aan ons leven dat iedere dag dan opnieuw een belevenis wordt, iets waar we naar uitkijken? In de tweede stap die we gaan maken zullen we het daarover hebben. Het herkauwen van het gehoorde. Het te laten verteren door er goed over na te denken. Als we eeneenmaal goed verteerd en begrepen hebben dan krijgen we een goed idee van wat hier bedoeld wordt. De volgende, de derde stap is wat we gewoonlijk bedoelen met meditatie. Met andere woorden als we het eenmaal verteerd en begrepen hebben dan gaan we dat wat we begrepen hebben aanleren als een goede gewoonte. Dat is wat we bedoelen met het aanleren van een goede gewoonte, wat we bedoelen met meditatie. Het opbouwen van het gevoel dat het belangrijk is om ons leven een meer positieve richting te geven gaat in drie stappen of onderdelen. De eerste stap is het vernieuwen, verduidelijken, verhelderen en het opfrissen van onze begripsvorming. En als je voelt dat het voor je gaat leven dan komt wat gewoonlijk genoemd wordt de "analitische meditatie". Maar dit is misschien een misleidende manier om uit te leggen wat we feitelijk doen in de analitische meditatie. Wat meestal gedaan wordt in de analitische meditatie is nadenken over het gehoorde wat in feite thuishoort onder de tweede stap; het nadenken en verteren en niet onder de derde stap; het mediteren. Met analitische meditatie wordt bedoeld dat we die stap van nadenken al hebben gezet. Wat we in analitische meditatie doen is daadwerkelijk bezig zijn met een andere gewoonte aan te kweken door iets te onderzoeken of uit te pluizen. Als we bijvoorbeeld het onderwerp van vanavond aanhouden dan zullen we het besluit nemen dat we een zinnigere richting moeten gaan geven aan ons leven waardoor we werkelijk tevredenheid zullen leren kennen. We realiseren ons dat het goed is daarmee bezig te zijn. We hebben erover nagedacht, we begrijpen het en we vinden dat het allemaal klopt. We hebben ons begrip erover opgefrist waardoor het ons nu helder voor de geest staat. Nu gaan we daadwerkelijk proberen dit in te zien.

We stellen ons voor dat we weer in een sleur zitten en dat we het gevoel hebben dat ons leven zinloos is. Het is niet nodig om dit visueel voor te stellen, het is al genoeg als we ons daadwerkelijk die depressieve gevoelens herinneren die we op zo'n moment hebben ervaren. Herinner je nog de ontevredenheid, de lusteloosheid die je toen voelde? probeer nu dit vast te houden. Daarna concentreer je je op het idee om aan jezelf te gaan werken om je leven meer inhoud te geven, hoe het zou zijn om hier altijd mee bezig te zijn en daardoor weer een richting te geven aan je leven en weer werkelijke tevredenheid te ervaren. Houdt nu ook dit vast en concentreer afwisselend op beide gevoelens.

Dit nu wordt concentratie-meditatie genoemd. In andere woorden: nu kun je beslissen dat dit werkelijk jouw probleem is. Je leven is zinloos en je doet er niets aan om het meer richting te geven. Neem dan het besluit om er wel iets aan te willen doen. Dat je een richting in wilt slaan. Je wilt gaan werken aan jezelf om een beter mens te worden. Terwijl je daar nu zit ervaar je dat. Blijf je nu afwisselend op die twee verschillende levensinstellingen concentreren. Het ene is dus dat het leven zonder richting zinloos is en dat het een ontevreden gevoel met zich mee brengt. Het andere punt is om er iets aan te gaan doen omdat je inziet dat je richting aan je leven kunt geven als je je houding verandert. Dus meditatie betekent niet een tijdje lekker ontspannen zitten. Alhoewel, het erg belangrijk is om voordat je aan de meditatie begint eerst even te ontspannen.

Serkong-Rinpochee gaf eens een voorbeeld om duidelijk te maken wat het betekent als je meditatie alleen maar gebruikt om rustig te worden. Hij zei dat het te vergelijken was met iemand die een zwaar kaliber geweer koopt met een grote nauwkeurigheid en dan dit kostbare werktuig alleen maar gebruikt om op muizen te schieten! Dat is dus een totale verspilling van geld en van het geweer met al zijn mogelijkheden. Met andere woorden als je een goed en krachtig stuk gereedschap hebt, gebruik het dan optimaal en in dit geval voor een groter doel. We beginnen de meditaties met verschillende methoden om tot rust te komen, maar daar blijft het niet bij. Deze methodes zijn bijvoorbeeld je op je ademhaling te concentreren en ontspannen te gaan zitten om je geest tot rust te laten komen. Er bestaan veel verschillende methodes.

Het is belangrijk om iedere keer voordat je met de eigenlijke meditatie begint je geest tot rust te laten komen. Vooral als we erg druk zijn geweest. De meesten van ons hebben een druk bezet leven en het is dan ook goed om wat ruimte te maken tussen dat leven en de meditatie en dat kunnen we doen door op onze ademhaling te concentreren. Als we dan ontspannen zijn, moeten we deze ruimte die we hebben gevonden proberen te gebruiken om een heilzamere geestelijke gesteldheid te ontwikkelen. We zien in dat wanneer ons leven geen richting heeft we dan juist de ontevredenheid ervaren. En dat we gaan proberen om niet alleen maar depressief in de put te zitten maar daadwerkelijk iets positiefs te gaan doen in plaats van het gebruikelijke wegvluchten voor onze problemen door bijvoorbeeld naar de televisie te kijken en ons daarna nog leger te voelen. We nemen ons voor een goede richting aan ons leven te gaan geven. We willen betere gewoontes gaan leren. En door middel van meditatie kunnen we langzaam onze oude gewoontes veranderen. We kunnen dus een gunstigere levenshouding op gaan bouwen om bijvoorbeeld op een andere manier met verveling en depressie om te leren gaan. Het is heilzaam om de gewoonte te ontwikkelen er niet meer aan toe te geven, we kunnen er nee tegen leren zeggen. We kunnen daarbij tegen onszelf zeggen ik kies van nu af aan voor een andere levensrichting en die richting is dat ik alles in het werk wil stellen om een beter mens te worden.

Als we ons voornemen om dit werkelijk te gaan doen, een beter mens worden, dan wil dat nog niet zeggen dat we daar iedere minuut van de dag mee bezig moeten zijn, door bijvoorbeeld de hele dag boeken te bestuderen. Er is absoluut niets verkeerds aan het drinken van een glas bier of een keer naar de t.v. kijken. Dat op zich is niet het probleem waar het om gaat. Het probleem is dat we bier gaan drinken en voor de televisie gaan zitten als we ons vervelen of als we ons depressief voelen. Het is erg belangrijk dat we ons op een of andere manier ontspannen. Niemand zal dat ontkennen. Maar we kunnen ook ontspannen binnen het gegeven dat we een beter mens willen worden. Een manier om bijvoorbeeld een beter mens te worden is door te denken oké mijn leven is dan misschien een sleur geworden maar ik wil daarvan niet depressief worden. Ik wil proberen om mijn krachten zo goed mogelijk aan te wenden en als we op die manier denken dan zijn we bezig om onszelf een beter mens te maken. En als we het in deze context doen is er absoluut niets verkeerds aan om een lekker pilsje te drinken bij de televisie. Voordat je aardig kunt zijn tegen anderen is het erg belangrijk om te leren aardig te zijn voor jezelf. Het is goed om ook vriendelijk te zijn voor onszelf in dit proces van onszelf ontwikkelen tot een beter mens. Waar we het dit weekend over willen hebben is wat we nodig hebben om onszelf tot een beter mens te kunnen ontwikkelen. En of het werkelijk wel mogelijk is om iets met ons leven te doen. En wat zijn die factoren die het voor elk van ons mogelijk maken aan onszelf te werken en daardoor een beter mens te worden! Dit onderwerp wordt gewoonlijk boeddhanatuur genoemd.

Gisteren hebben we het gehad over de algemene inhoud van ons leven. Dit is een heel groot en serieus onderwerp. Het is serieus omdat het diep ingrijpt. Het belangrijkste punt hierbij is dat de kwaliteit van ons eigen leven van onszelf afhangt. Het is natuurlijk prachtig als we kunnen constateren dat ons leven erg vol en rijk is. Maar als we zien dat er iets ontbreekt of nog niet helemaal bevredigd is dan is dat iets waar we zelf verandering in kunnen brengen. Want niemand is werkelijk gedoemd om een leeg en zinloos leven te moeten lijden. We kunnen zien dat verschillende mensen in dezelfde situatie een verschillende houding kunnen aannemen tegenover deze situatie. En omdat ze een verschillende houding hebben ervaren ze dezelfde situatie verschillend. We zagen dit ook al in het voorbeeld van de verkeers-file gisteren. Gisteren en ook vanmorgen in de meditatie hebben we ons afgevraagd wat is nu eigenlijk het probleem. En we proberen te zien dat als het zo is dat ons leven leeg en zinloos lijkt, het komt omdat we niet echt een richting hebben in het leven. Bovendien hebben we gezien dat niet elke richting geschikt is. We hebben een veilige en gezonde richting nodig zodat we niet in zelfvernietigende praktijken terechtkomen, zoals alcohol en drugs die alleen maar tijdelijk plezier geven. Ze kunnen ons niet blijvend gelukkig maken. Ook als we ons heil zoeken in geweld of opwinding dan kan dat ons geen blijvende tevredenheid brengen. Als we ons heil zoeken in iets wat niet echt gezond is dan is het moeilijk om echt geluk daaruit te putten. Als we bijvoorbeeld alleen maar werken om het nieuwste model auto te kunnen kopen dan is dit tamelijk zinloos omdat ook het nieuwste model een keer versleten is. Als we dus de kwaliteit van ons leven willen verbeteren moeten we een richting vinden die blijvend gezond en veilig is. Hoe meer we ons er van bewust worden dat we een zinloos leven lijden des te meer zullen we er een afkeer van krijgen. En dat is iets dat ons erg behulpzaam is, dit gevoel van angst voor een zinloos leven. Het motiveert

ons om iets aan ons leven te gaan doen, er meer betekenis aan te gaan geven. Als we daarentegen ons nooit met de kwaliteit van ons leven bezighouden, als we daar niet over nadenken dan zal er nooit iets gebeuren, dan zullen we nooit daadwerkelijk iets ondernemen. Wat is nu de veiligste en de beste richting die we in ons leven kunnen nemen? Of tot wie kunnen we ons wenden om èrachter te komen?

Er wordt gezegd dat de Boeddha, de Dharma en de Shanga de veiligste richting aangeven die we kunnen nemen. Er wordt gezegd dat ze ons toevlucht bieden. Het toevlucht nemen betekent dat ze ons een veilige en gezonde richting geven in ons leven. En als je die richting hebt gekozen, geeft het bescherming tegen de angst om een leeg en zinloos leven te moeten lijden. Een bescherming en toevlucht voor de angst om in de toekomst een leeg en zinloos leven te moeten lijden dat onbevredigend is.

Door: Dr. Alex Berzin
Vertaling: Frans Versteynen

VAJRASATTVA RETRAITE

De éénjarige Vajrasattva retraite voor studenten van Lama Yeshe is begonnen in Kopan, Nepal in april van dit jaar. Zonder onderbreking worden een jaar lang Vajrasattva's mantra's gezegd bij het stoffelijk overschot van Lama. Ook zijn Nederlandse studenten worden geacht zoveel mogelijk deel te nemen aan deze meditaties voor kortere of langere tijd. Vanaf augustus is dat nu ook mogelijk in het retraitecentrum 0-Sel-Ling in Spanje, in de buurt van Granada, waar eenzelfde retraite wordt gehouden volgens de adviezen van Lama Thubten Zopa Rinpochee. Studenten kunnen hieraan deelnemen op ieder moment en zolang ze dat willen. Hoewel het beter is om een Vajrasattva initiatie te hebben is dit niet noodzakelijk. De eerwaarde Geshe Denpa Dhargey, de vaste leraar van het centrum in Spanje en Lama Thubten Zopa Rinpochee in Nepal hebben hun hulp aangeboden aan alle studenten die komen en geven de "loeng", aan hen die geen initiatie hebben gehad. In Spanje en waarschijnlijk ook in Nepal zal iedere dag bovendien les gegeven worden. In Spanje bedragen de kosten 500 pesetas ±f 10,—) per dag. Als U van plan bent deze retraite voor enige tijd te volgen in het komende jaar wilt U zich dan spoedig opgeven zodat er een schema gemaakt kan worden en de mantra non-stop door kan gaan gedurende het jaar.

Het adres in Spanje is: O-Sel-Ling centro de retiros, Bubion, Granada.

In Nepal: Nepal Mahayana Gompa Centre, GPO Box 817, Kathmandu.

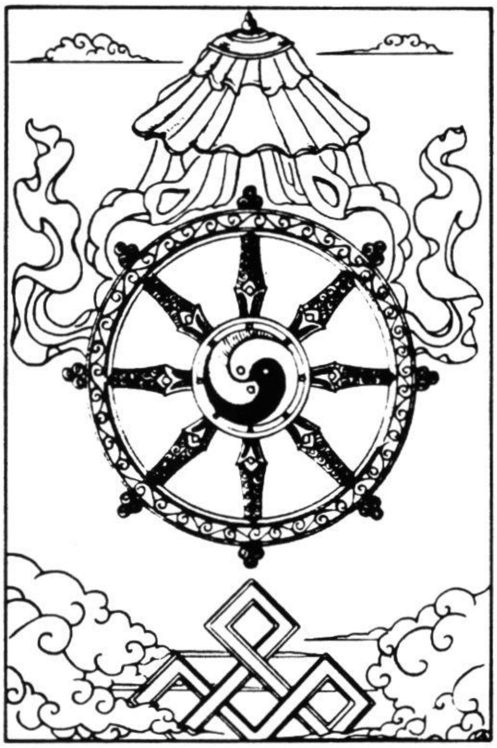
BOEKBESPREKING

PRINCE SIDDHARTA

Het tijdloze verhaal van het leven van Prince Siddharta komt als een waardevol juweel in de nog bijna lege schatkamer van boeddhistische literatuur voor kinderen. Het verhaal gaat over een kroonprins uit de Himalaya die, bewogen door het lijden dat hij om zich heen ziet, een spirituele reis aanvangt met het doel een oplossing te vinden voor de vicieuze cirkel van geboorte, ziekte, ouderdom en dood. De manier waarop Siddharta dit prijzenswaardige doel bereikt door zich geheel te zuiveren en te ontwikkelen, en zo de verlichting te verwerven en de daaropvolgende jaren van zijn leven waarin hij, gedreven door Grote Liefdevolle Wijsheid, vele grote daden verricht, worden sympathiek verteld door de schrijver Jonathan Landaw en prachtig verbeeld door Janet Brooks in talloze, kleurrijke, gevoelige tekeningen.

Dit is een boek dat een belangrijke boodschap heeft voor kinderen en volwassenen. Het heeft betrekking op ons eigen leven omdat de diepzinnige, maar gemakkelijk te begrijpen leer, geldig is voor alle tijden, leeftijden, sociale en kulturele omgevingen. Het is een tijdloze universele boodschap die het leven van vele miljoenen wezens al meer dan 2500 jaar lang inspireert.

In deze tijd van angst en talloze moeilijke problemen is het een verhaal dat hoop geeft en de lezer en luisteraar verteld over het potentieel dat we allemaal rijk zijn en kunnen ontwikkelen tot de verheven staat van boeddhaschap, door het volgen en toepassen van de waarheden die Prins Siddharta ontdekte.



Jon Landaw en Janet Brooks worden gelukgewenst met hun eerste gemeenschappelijke werkstuk. Ik hoop dat het niet het laatste zal zijn, want ze hebben met dit boek bewezen een bijdrage te kunnen leveren aan de boeddhistische literatuur en vorming van jonge mensen, een veld dat al veel te lang braak heeft gelegen. Het zou geweldig zijn als dit boek in het Nederlands zou worden vertaald omdat het pas dan direkt toegankelijk wordt voor Nederlandse kinderen.

Door: Carla Janssen
Uitgever: Wisdom Publications,
prijs f 41,60

KASHMIR TAROT

Kortgeleden is een 'Boeddhistisch' Tarot-spel, gemaakt door de Nederlandse kunstenaar Nicolaas van Beek in een oplage van duizend stuks, verschenen. In deze 'Boeddhistische' versie van het oude Tarot-spel is de bestaande Tarot-symboliek vermengd met de diepzinnige symbolen van het Tibetaanse Boeddhisme. De naam 'Kashmir Tarot' verwijst naar de Noord-Indiase staat Kashmir waar Nicolaas van Beek, geïnspireerd door Tibetaanse leermeesters die hij in Noord-India had ontmoet, zijn idee voor een 'Boeddhistische' uitvoering van het Tarot-spel voor het eerst gestalte gaf door de twee en twintig kaarten daar met de hand in walnotenhout uit te snijden.

Terug in Nederland werkte Nicolaas van Beek die eerste voorstellingen uit tot lijntekeningen. Aan die tekeningen gaf hij een bijzonder effekt door gebruik te maken van de symetrische krachtlijnen die ook op de Tibetaanse thanka's,of rolschilderingen, worden toegepast. Tenslotte heeft Nicolaas van Beek de kaarten zelf gedrukt met het arbeidsintensieve drukprocedé van het zeefdrukken, waarbij hij in totaal gebruik maakte van 84 kleuren. Nicolaas van Beek heeft de produktie van deze duizend sets Tarot-kaarten toegewijd aan zijn onlangs overleden spirituele leermeester Yongdzin Kyabje Ling Rinpochee, senior leraar van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama vanTibet.

De kaarten zijn o.a. verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut.
(door: Gelong Thubten Tsépel)

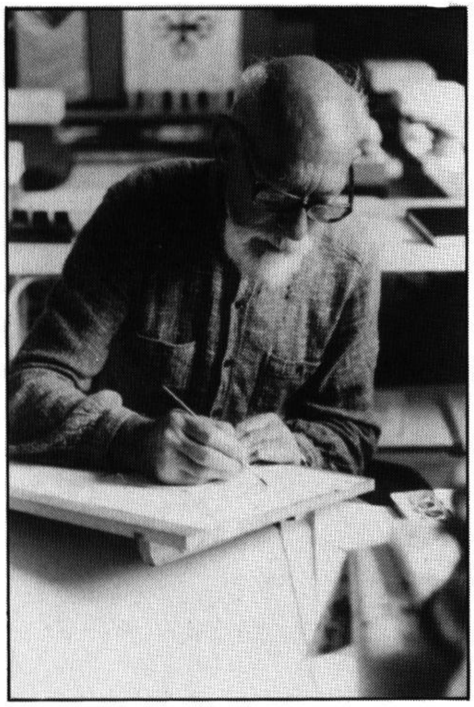
Aanvulling Boekenbestellijst

Nieuw verschenen boeken en prijswijzigingen.

The life of Marpa	Nalanda/Trungpa	f 43,25
The Jewel ornament of liberation	Gampopa/Guenther	f 43,25
The torch of certainty	Kongtrul	f 34,60
The Tibetan book of the dead	Trungpa/Freemantle	f 20,00
Tibetan Folk tales	Hyde/Chambers	f 28,95
Meditative states	Jeffrey Hopkins	f 27,95
Meditations on Emptiness	Jeffrey Hopkins	f 90,85
The prince who became a cuckoo	Geshe Wangyal	f 25,30
Tibetaanse wierook 1e kwaliteit	per pakje	f 12,50

Nu verkrijgbaar:

Prince Siddharta	Jon Landaw/Janet Brooks	f 41,60
Tibetan Reflections	Peter Gold	f 32,65
Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten/Dhargey	f 23,35
Tibetan Medicine	Rechung Rinpoche (pocket)	f 33,80
8 places of a buddhist pelgrimage	Jeremy Russel	f 8,95
Preliminary practices	Geshe Rabten	f 10,—
Tibetan Thanka Painting	David & Janice Jackson	f 91,—
Tibetan-English dictionnary	Chandra Das	f 150,—

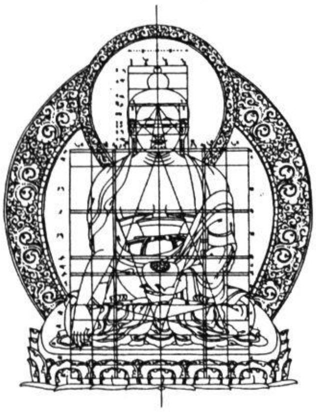


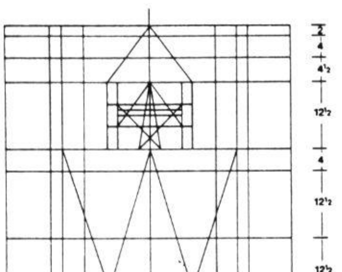
THANKA SCHILDERKURSUS

MET ANDY WEBER

Terugdenkend aan de cursus thanka-tekenen en schilderen kan gezegd worden dat deze voor de deelnemers(sters) tot een unieke en gedenkwaardige ervaring is geworden. Bijzonder was al het feit dat Andy Weber deze cursus had willen geven, want hij doet dit uiterst zelden. Van de deelnemerskant waren inzet en toewijding vanaf het eerste moment zo intens dat het Andy verbaasde. Toch waren bijna allen onervaren in tekenen, er was maar één professionele kunstenares onder. Het tekenen begon met het hoofd van een boeddha, daarna volgden zijn lichaam, kleding, de lotuszetel en tenslotte de voorstellingen daar omheen: hemel met wolken, landschap, bloemen en veel meer. Zonder dit tekenen echt te doen is het onvoorstelbaar hoe je in de ban raakt van het lijnenspel binnen het strikte matenpatroon dat daarvoor geldt. In enkele dagen tekenden wij meerdere boeddha's waaraan wij vier maal anderhalf uur per dag gewerkt hadden. Andy maakte ons opmerkzaam op de ervaring dat iedere tekening karaktertrekken van de tekenaar vertoont, ondanks de ogenschijnlijke minimale vrijheid die hij heeft. Zo was er de oogarts die, gewend met fijne instrumenten om te gaan, en koffie noch thee gebruikend, met uiterst fijne lijnen een boeddha tekende die een meditatieve rust uitstraalde. Dit in kontrast met mijn boeddha die een veel opener en alerter uitdrukking had, wat goed klopt met mijn instelling en de graagte waarmee ik koffie drink! Boeiend is ook de ervaring hoe door concentratie bij het tekenen de boeddha-figuur in je geest tot een levende werkelijkheid wordt. Buiten de tekenuren vertelde Andy ons over de techniek: het prepareren en opspannen van het doek, de verfbereiding en de gebruikelijke kleurstoffen, alles illustrerend met meegebrachte spullen. Ook de symboliek van de vele voorstellingen op de thanka kwam uitvoerig ter sprake. Het invullen van kleuren met verf was een volgende opdracht. Hierbij kwamen nog grotere verschillen in persoonlijke aanpak aan het licht dan bij de tekening. Andy was zo onder de indruk van onze prestaties dat hij zonder meer instemde met een vervolgcursus volgend jaar, rond pasen, waarbij de ,,mandala'' het onderwerp wordt. Wenselijk lijkt mij wel dat de aankondiging dan iets meer details geeft over de nodige materialen, zoals tekenpapier van flink formaat, bij voorkeur 50x65 cm, en een stuk multiplex van dezelfde maat als tekenplank. Een lineaal van 30 of 40 cm is ook beslist nodig.

Door: John van de Witte





PROGRAMMA NAJAAR

24 augustus t/m 2 september

ZOMERMEDITATIEKURSUS

"LAM RIM"

door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP

Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

Tijdens deze kursus worden lezingen gehouden die het gehele pad naar verlichting stap voor stap behandelt. Afwisselend wordt daarbij intensief gemediteerd op de behandelde onderwerpen zodat er een goede basis kan worden gelegd en een begrip kan ontstaan van deze innerlijke weg die ons kan bevrijden van frustratie en lijden. De mondelinge overdracht van de leringen die in rechte lijn afkomstig zijn van Boeddha Sakyamoenie worden gegeven door een volledig bevoegde en gerealiseerde Tibetaanse Meditatiemeester Lama Geshe Konchog Lhundup.

KOSTEN: f 315,-- incl. eten en slapen of f 265,-- in eigen tent.

AANVANG: 24 augustus in Maasbommel.

AANMELDING: Telefonisch 08876-2188.

= = = = = = = = = = = = = = = = = =

28 t/m 30 september

MEDITATIEWEEKEND over "DE LEEGTE"

door: GESHE RABTEN

Wij hopen dat de zwakke gezondheid van deze beroemde leraar hem toe zal staan dit weekend in het Maitreya Instituut te geven zodat hij zijn scherpe inzicht in dit moeilijke onderwerp van het boeddhisme met ons kan delen. Geshe Rabten die een van de belangrijkste leermeesters is van zowel Lama Thubten Yeshe als Lama Thubten Zopa Rinpochee, stichtte als een der eerste Tibetaanse Lama's een meditatiecentrum in het Westen n.l. Tharpa Choeling in Zwitserland, waar Westerse leken en monniken de hogere studies kunnen volgen.

KOSTEN: f 150,-- incl. eten en slapen of f 120,-- in eigen tent.

AANVANG: 28 september 20.00 uur in Maasbommel

AANMELDING: Telefonisch voor 25 september: 08876-2188.

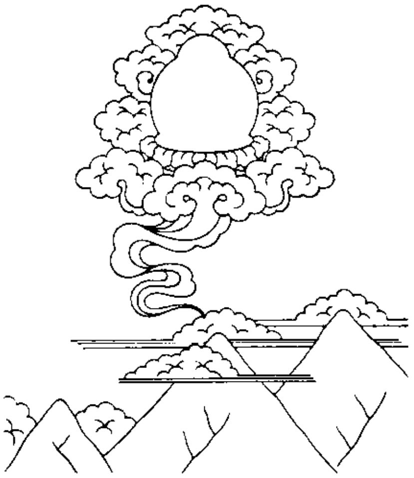
= = = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf 5 september, *elke woensdagavond* organiseert het Maitreya Instituut *van 19.30-21.30 uur in de Kosmos, Prins Hendrikstraat 142 te Amsterdam* de gelegenheid om mondelinge overdracht te ontvangen en samen te mediteren met de Tibetaanse Lama: *GESHE KONCHOG LHUNDUP.* Vertaling Tibetaans-Nederlands: Gelong Thubten Tsépel.

Hiermee wordt de unieke gelegenheid geboden om van een bekwame meester de boeddhistische methoden te ontvangen, die voor de 20e eeuwse mens nog altijd een weg aangegeven waarmee niet hogere niveaus van "BEWUST-ZIJN" bereikt kunnen worden, maar die ook praktische handleidingen zijn om persoonlijke problemen te leren onderkennen en vervolgens aan te kunnen.

Gedurende het eerste uur van deze avonden zal de Geshe de basisbegrippen van de hand van verschillende "Lo-djong" teksten van de beroemde Kadampa Meesters. De Lo-djong teksten behandelen basisbegrippen zoals; de waardevolle menselijke geboorte, vergankelijkheid, karma en de tekortkomingen van het door negatieve impulsen gekonditioneerde bestaan. Verder omvatten ze meditaties om de altruïstische motivatie van bodhicitta op te wekken op een praktische manier, waardoor het gemakkelijker wordt de leer in ons eigen leven te integreren. Bovendien leren de Lo-djong teksten ons hoe we onszelf zo kunnen trainen dat dingen en situaties die ogenschijnlijk hindernissen vormen voor onze spirituele ontwikkeling, juist een middel worden waarmee we verder kunnen komen op onze levensweg.

In het tweede uur kan men na een korte theepauze, deelnemen aan een gezamelijke meditatie onder leiding van Lama Konchog Lhundup.



KOSTEN: f 7,50 voor leden F 9,50 voor niet-leden

AANVANG: 19.30 uur elke woensdagavond

PLAATS: DE KOSMOS te Amsterdam

AANMELDING: Aan de balie van de Kosmos of telefonisch: 020-267477

= = = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf 11 september, *elke dinsdagavond* organiseert het Maitreya Instituut *van 19.30-21.30 uur in STILTEPUNT, Achterraamstraat 15 te DEN HAAG* de gelegenheid om mondelinge overdracht te ontvangen en samen te mediteren met de Tibetaanse Lama: GESHE KONCHOG LHUNDUP. Vertaling Tibetaans-Nederlands: Gelong Thubten Tsépel.

Hiermee wordt de unieke gelegenheid geboden om van een bekwame meester de boeddhistische methoden te ontvangen, die voor de 20e eeuwse mens nog altijd een weg aangeven waarmee niet alleen hogere niveaus van "BEWUST—ZIJN" bereikt kunnen worden, maar die ook praktische handleidingen zijn om persoonlijke problemen te leren onderkennen en vervolgens aan te kunnen.

Gedurende het eerste uur van deze avonden zal de Geshe de basisbegrippen van het boeddhisme verklaren aan de hand van verschillende "Lam-rim" teksten van beroemde boeddhistische meesters. De Lam-rim teksten behandelen stap voor stap het gehele pad naar verlichting en zijn een samenvatting van de soetra's zoals die ruim 2500 jaar geleden werden uiteengezet door Sakyamoenie Boeddha. Het bevat onderwerpen zoals de perfecte menselijke vorm, vergankelijkheid, karma, de tekortkomingen van het door negatieve impulsen gekonditioneerde bestaan, toevlucht, bodhicitta en de zes perfekties.

In het tweede uur kan men na een korte theepauze, deelnemen aan een gezamelijke meditatie onder leiding van Lama Konchog Lhundup.

KOSTEN: F 15,--, 12,50 of 10,-- per avond naar draagkracht.

AANVANG: Introduktie op 9 september 15.00 uur, daarna elke dinsdagavond van 19.30-21.30 uur.

PLAATS: STILTEPUNT te Den Haag.

AANMELDING: Aan de balie van Stiltepunt of telefonisch: 070-649377

= = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf zondag 16 september, *elke zondagmiddag van 15.00-17.00 uur* (Behalve tijdens weekendkursussen) zal Lama Geshe Konchog Lhundup de mondelinge overdracht geven van de "BODHICARYAVATARA", de levensweg van een bodhisattva in het Maitreya Instituut te Maasbommel. De tekst geschreven door de beroemde Indiase Meester Shantideva, die één van de belangrijkste is van het Mahayana boeddhisme.

KOSTEN: vrijwillige donatie

AANVANG: 15.00 uur

PLAATS: Maasbommel

AANMELDING: Telefonisch 08876-2188.

= = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf 3 september zal *in maasbommel dagelijks* (behalve dinsdag en woensdag) les gegeven worden in Soetra en Tantra door Geshe-la. Toegankelijk na mondeling overleg.

= = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf 3 september zal *in Maasbommel dagelijks TIBETAANSE TAALLES* worden gegeven door de vertaler en verzorger van Geshe-la, Chhog Dorjee. (behalve dinsdag en woensdag). Geinteresseerden die deze dagelijkse lessen niet kunnen volgen maar toch graag regelmatig *wekelijks* Tibetaanse les krijgen kunnen zich bij ons aanmelden waarna in overleg kan worden bekeken waar, wanneer en met welke frequentie de lessen gegeven kunnen worden in het Tibetaans-Engels.(b.v. in Den Haag op dinsdag en op woensdag in Amsterdam).

AANMELDING: Telefonisch 08876-2188
KOSTEN: plusminus f 12,50 per les.

= = = = = = = = = = = = = = = = =

Vanaf 3 september is het mogelijk na telefonische afspraak een bezoek te brengen aan Lama Geshe Konchog Lhundup om betreffende boeddhistische meditaties en filosofie *persoonlijk advies en raad* te ontvangen in overeenstemming met de individuele mogelijkheden.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK 08876-2188

= = = = = = = = = = = = = = = = =

In het Maitreya Instituut bestaat de mogelijkheid voor het doen van *individuele retraites* in Soetra of Tantra met begeleiding van Geshe Konchog Lhundup. Hiervoor zijn één of meer caravans beschikbaar. Er is ook *logeermogelijkheid* in de boerderij voor korte of langere tijd. Woonruimte is in het Maitreya Instituut helaas niet meer beschikbaar, maar er zijn op niet al te korte termijn zeker mogelijkheden voor geinteresseerden om alleen of met anderen woonruimte te kopen of te huren in de nabije omgeving.
AANMELDING en INLICHTINGEN: Telefonisch 08876-2188

= = = = = = = = = = = = = = = = =

MEC - AGENDA'S 1985

Ze zijn er weer dit jaar, de agenda's van het Mount Everest Centre, het klooster gesticht door Lama Zopa Rinpochee in Nepal. Met prachtige kleurplaten getekend door de monnikjes. De opbrengst komt ten goede aan het klooster. Bestel ze nu. Prijs *f* 17,50.